

ВЕСТА[®] *Me* А

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Сентябрь

№ 9 (304) 2020

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 августа 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 29 августа 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 1787.

Тираж 111600 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Марина

г. Воронеж

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Это не яблоко, это — роза.
- Никакого дополнительного блеска.
- Лимон с сахаром не только под коньяк.
- Розовая маска для области декольте.
- Лифтинг-крем: особенности выбора и использования.
- Суперчистка для кожи.
- Все зависит от типа кожи.
- Устойчивая подводка.

САЛОН КРАСОТЫ

- Легко, быстро и красиво.
- «Мальвина» на любой вкус.
- Без тюрбана.
- Сколько нужно средств?
- Чтобы не испортить кончики волос.
- Для красоты и здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Универсальный крем.
- Если болит спина.
- Тренировка без тренировки.
- Перезапустите метаболизм.
- Средство для особого случая.
- Здоровый завтрак.
- Маска для потрескавшихся пяток.
- Ни одного приема пищи без витамина С.
- После мытья головы.
- Скраб, сохраняющий загар.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении псориаза, простуды, тонзиллита, бронхита, гигромы, склероза.
- Зеленая аптека: целебные настойки.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жилет с «крылышками», связанный крючком, накидка серая с черным, свитер со шнуровкой, полосатый шарф, связанные на спицах.
- Модернизируем классику.
- Для туалетного столика.
- Необычное украшение для куртки.
- Пальто со смайликом.
- Кожаные ожерелья.
- Люстра из корзины для бумаг.
- Ожерелье с пуговицами.

ВАШ СТИЛЬ

- Вам нужен модный шарф.
- Комбинезоны для вас.
- Блейзеры для осени.
- Свадебный комбинезон.
- Цветочная фата.
- Акцент на обувь.
- Бант вместо фаты.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Мыши не любят колотья.
- Не храните яйца в дверце.
- Плюс неделя.
- Удобная шторка.
- Хранилище из ящиков.
- И чеснок цел, и масло готово.
- Залейте лимонадом.
- Идеальное сочетание: сыр плюс масло.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Ох уж эта свадьба!

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Эта привередливая функция.

ИНТЕРЬЕР

- Украшаем стены.

ВАШ САД

- Воргуль воронежский.
- Невысокие цветущие кустарники.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Загадочный цветок замиокулькаса.
- Священные растения.
- Гости из сада.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- С какого возраста надо учить иностранный язык.
- Шахматы — почти панацея.
- Если ребенок пошел в бассейн.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Учим канарейку петь.
- Как избавиться от кошачьего запаха.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 сентября по 15 октября.
- Смотрите дальше своего носа.
- Тест. Как ты ешь — таков и твой характер.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на октябрь.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- «Звездные» завтраки.
- Опосредованная связь: Анна Якунина и Анна Дубровская.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Алексей Котов. Великая тайна всех мужчин.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд.
- Анекдоты.

Фотографии на конкурс присылайте, пожалуйста, на электронный адрес: konkurs-vesta@mail.ru

Читайте в следующем номере:

- Искусство паузы.
- Фальшивые обаяния.
- Арифметика красоты.
- Ну что сравнится с ней?
- Надежная ли крыша у вас?
- Выживание в женском коллективе.
- Зодиакальный здравый смысл.
- Цветные люди.
- «Язык» против морщин.
- У тебя есть я!
- В черно-белом цвете.
- И многое другое.

САЛАТ ОТ КАРДИНАЛА!

Знаменитый французский кардинал Ришелье известен не только как выдающийся государственный деятель, но и как любитель кошек, которых у него было в разное время от десяти до четырнадцати и с которыми он играл каждое утро перед тем, как приступить к делам, а также как страстный поборник культуры питания и питья. Именно кардинал ввел в практику использование вилок, также ему принадлежит первенство в изобретении сложного гарнира, или, если хотите — салата.

Будучи уже в преклонном возрасте и серьезно больным, Ришелье как-то отдыхал со своей племянницей герцогиней д'Эгильон в маленьком курортном городке Бурбон-Ланси, славившемся своей кухней. В один прекрасный день кардинал попросил подать ему на обед рыбы, овощей, пюре и сыра, причем всё сразу, чем удивил герцогиню, ведь тогда очередности подачи блюд придавалось очень большое значение. Но следующим действием Ришелье ее просто шокировал: он положил себе всего сразу на тарелку. На недоуменный вопрос герцогини кардинал ответил: «У меня осталось мало времени, и я не могу тратить его на удовольствия...»

После смерти Ришелье странное блюдо, о котором всем рассказывала герцогиня, вошло в моду, все стали следовать примеру великого гурмана и составлять сложные салаты и гарниры, не забывая упомянуть, что он — «а-ля Ришелье».

Рецепт кардинальского блюда довольно прост: содержимое банки «Сайра в масле» (консервов тогда еще не было, и Ришелье использовал вареную рыбу) размять и выложить на плоское блюдо, покрыть майонезом, затем слой мелко рубленного репчатого лука, майонез, мелко рубленные белки от сваренных вкрутую яиц, тертый сыр, майонез, слой натертой на крупной терке вареной моркови, майонез, сверху украсить раскрошенными желтками и мелко рубленным зеленым луком; после полутора часов в холодильнике салат становится очень нежным. Не правда ли, очень знакомый салатик?..

ТАЙНАЯ ВЕЧЕРА — НЕ УЖИНА РАДИ!

Основным содержанием знаменитой фрески Леонардо да Винчи «Тайная вечеря», несмотря на то, что она находится в трапезной доминиканского монастыря в Милане, является, конечно же, не сам ужин. Однако американские исследователи, проанализировавшие 52 изображения «Тайной вечери», созданные разными художниками после да Винчи, выяснили совершенно неожиданный факт. Сохраняя драматургию библейской истории, художники, скорее всего — неосознанно, постепенно увеличивали «размеры» вечери, то есть самого ужина. За 500 лет блюда на столе увеличились на 66%, порции на них — на 69%, а ломти хлеба — на 23%! По мнению ученых, это преломленное в творчестве отражение мировой тенденции к перееданию. И, получается, виноваты в этом не бургеры и глутамат, а голодное первобытное детство человечества?..



ОТ ЗАКУСКИ К РОМАНТИЧНОМУ СВИДАНИЮ

Вы никогда не задумывались над тем, почему именно свечи являются главным атрибутом романтического свидания, а не красивая скатерть, например, или бутылка вина или ломтики салями? Британские ученые и этой загадке ухитрились найти объяснение. Правда, насколько оно верное, судить трудно.

Дело в том, что в средневековой Англии все свидания, казалось бы, могли считаться романтическими, поскольку происходили только при свечах (в крайнем случае — вообще без света!). Ан нет: по мнению ученых, среди самых продвинутых модников того времени высшим проявлением рыцарской преданности даме сердца считалось опрокинуть бокал вина за возлюбленную и закусить... свечным огарком! Насколько это романтично?! Проверять не рекомендуем!



«ВЕЛИКИЙ ОБМАНЩИК»

Многие знают, что эти слова относятся к кино. Но без сомнения, их можно смело применить и к телевидению — ведь, как говорится, «яблоко от яблони»... Вот один из примеров маленьких «хитростей» телевизионщиков. В не столь уж

давнюю эпоху черно-белого телевидения операторы часто использовали в телекамерах красные фильтры, из-за чего ярко-красная помада дикторш или актрис, желавших выглядеть «на все сто!», делала их губы на экранах телевизоров тускло-бледными. И чтобы действительно представлять перед зрителями во всем великолепии, теледамам приходилось гримироваться... зелеными румянами и помадой!

Зато на наших экранах они выглядели — «на все сто»!



«ОПЯТЬ ИКРА?!»

Знаменитую фразу Верещагина из «Белого солнца пустыни» говаривал и Наполеон Бонапарт. Именно во время его правления экзотический русский продукт стал проникать в Европу, постепенно завоевывая ее. Но почему же французский император капризничал за обедом, не желая намазать ломтик белой французской булочки кусочком масла и «зернистой сказкой»? Всё оказалось просто: недотепы-повара Наполеона не удосужились ознакомиться с инструкцией по употреблению икры и... сварили ее!

Получается, император вовсе и не капризничал: попробуйте сами сварить граммов двести соленой икорки и отведать ее. Хотя лучше не пробуйте — не переводите продукт...



ТЕЛЕФОННАЯ СВЯЗЬ ПО ЗАКОНУ

Имеет ли право начальство запрещать сотрудникам пользоваться социальными телефонами во время работы? У меня несовершеннолетние дети и большие родители, с ними может в любой момент что-то случиться. Я считаю, что должна быть на связи в любое время.

Да, имеет право, но только если это обоснованно и продиктовано объективной необходимостью. Например, на режимных объектах, на предприятиях, где идет непрерывное производство, в транспортных фирмах, компаниях, осуществляющих авиаперевозки, в некоторых медицинских учреждениях и т. д.

Запрет также может быть продиктован необходимостью сохранения государственной или коммерческой тайны. Так, в феврале 2019 года был принят закон, запрещающий военнослужащим иметь при себе гаджеты, которые позволяют с помощью интернета распространять аудио-, фото-, видеоматериалы и данные геолокации. Они могут пользоваться только кнопочными телефонами, которые не имеют камер и выхода в интернет.

В случае установления в организации запрета на использование гаджетов, этот факт должен быть оформлен локальными нормативными актами, с которыми каждый сотрудник должен быть ознакомлен под роспись.

Может ли учитель в школе отбирать телефоны у учеников и читать личные послания?

Конечно, нет. Статьей 23 Конституции РФ закреплено право граждан на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени. А также установлено, что каждый имеет право на тайну переписки, телефонных переговоров, почтовых, телеграфных и иных сообщений. Ограничение этого права допускается только на основании судебного решения.

Критерий этичности тоже нельзя игнорировать. И если факт изъятия телефона на уроке вполне может быть продиктован каким-то дисциплинарными обстоятельствами, то чтение чужой личной переписки, даже если это ребенок, явно не педагогично.

В Уставе нашей компании написано, что сотрудники не имеют право в рабочее время пользоваться личными телефонами, за это предусмотрен штраф. Правомерно ли это? А если мне позвонили по экстренным обстоятельствам (например, смерть близкого родственника), за это тоже может взиматься штраф?

Весьма неожиданно закрепление подобного запрета в Уставе. Обращение по личным вопросам —

это момент дисциплины. Согласно требованиям трудового законодательства в рабочее время работник обязан соблюдать трудовую дисциплину, то есть подчиняться правилам поведения, установленным Трудовым кодексом РФ и локальными нормативными актами. С содержанием локальных нормативных актов работник должен быть ознакомлен под подпись.

Если с содержанием устава организации вас ознакомили под роспись, то теоретически в данной ситуации можно рассматривать этот учредительный документ как локальный нормативный акт. Расписавшись в листе ознакомления, вы согласились с установленным на предприятии запретом и должны его соблюдать.

Однако, если вы не были ознакомлены с документом под роспись или считаете несправедливым взыскание (например, в случае со звонком о смерти близкого родственника), то можете обратиться в суд с требованием о признании локального нормативного акта не подлежащим применению в отношении вас. Подкрепить позицию можно ст. 8 Трудового кодекса РФ.

Мы отмечали корпоратив и одна из сотрудниц сфотографировала меня пьяного, без моего согласия, а затем выложила эти фотки в соцсети. Могу ли я подать на нее в суд?

В соответствии со ст. 152.1 Гражданского кодекса РФ обнародование и дальнейшее использование изображения гражданина (в том числе его фотографии, а также видеозаписи или произведения изобразительного искусства, в которых он изображен) допускаются только с согласия этого гражданина.

Но есть исключения — такое согласие не требуется в случаях, когда:

- использование изображения осуществляется в государственных, общественных или иных публичных интересах;
- изображение гражданина получено при съемке, которая проводится в местах, открытых для свободного посещения, или на публичных мероприятиях (собраниях, съездах, конференциях, концертах, представлениях, спортивных соревнованиях и подобных мероприятиях), за исключением случаев, когда такое изображение является основным объектом использования;
- гражданин позировал за плату.

Таким образом, ответ на вопрос об обращении в суд зависит от того, в каком именно формате происходило празднование. Если вечеринка была закрытой (в офисе или специально арендованном помещении), то наиболее вероятно, что суд примет сторону автора письма. Если же корпоратив проходил в кафе, ре-

стороне или ином месте, открытом для свободного посещения, то размещение полученного фото можно назвать правонарушением.

Может ли работодатель заставить сотрудников пользоваться личными телефонами в служебных целях? К примеру, я часто бываю в командировках и мне бывает необходимо позвонить по служебным делам, но рабочего телефона у меня нет и мне приходится звонить со своего. Бывает, что за месяц набирается весьма приличная для меня сумма. Начальник отказывается ее оплачивать, считая, что она сильно завышена из-за того, что я сам затягиваю разговоры. Обязан ли работодатель оплачивать расходы связи?

Работодатель не может обязать сотрудника использовать личный телефон в служебных целях. Согласно ст. 22 Трудового кодекса РФ работодатель обязан обеспечивать работников оборудованием, инструментами, технической документацией и иными средствами, необходимыми для исполнения ими трудовых обязанностей.

По соглашению сторон сотрудник может использовать в рабочих целях личное имущество, но при условии возмещения ему компенсации за использование, износ (амортизацию) инструмента, личного транспорта, оборудования и других технических средств и материалов, принадлежащих работнику, а также возмещения расходов, связанных с их использованием. Размер возмещения расходов определяется соглашением сторон трудового договора, выраженным в письменной форме.

Следовательно, вам нужно обратиться не к начальнику своего подразделения, а к руководителю организации, обговорить с ним условия использования личного телефона или покупки вам, как минимум, сим-карты. Достигнутые договоренности нужно закрепить письменно, например, в виде дополнительного соглашения к трудовому договору.

У меня нет сотового телефона и я принципиально не хочу его покупать. Мой начальник любит звонить сотрудникам в нерабочее время, чтобы обсуждать производственные дела, и ему не нравится, что я не доступен для связи. Имеет ли право работодатель заставить меня купить сотовый телефон?

Работодатель не имеет права обязать вас быть на связи в нерабочее время, если это отдельно не оговорено в трудовом договоре (например, для реагирования на какие-либо экстренные ситуации).

Трудовым кодексом РФ предусмотрены понятия рабочего времени и времени отдыха.

Рабочее время — время, в течение которого работник в соответствии с пра-

вилами внутреннего трудового распорядка и условиями трудового договора должен исполнять трудовые обязанности (ст. 91 Трудового кодекса РФ).

Время отдыха — время, в течение которого работник свободен от исполнения трудовых обязанностей и которое он может использовать по своему усмотрению (ст. 106 Трудового кодекса РФ).

Видами времени отдыха являются:

- перерывы в течение рабочего дня (смены);
- ежедневный (междусменный) отдых;
- выходные дни (еженедельный непрерывный отдых);
- нерабочие праздничные дни;
- отпуска.

Таким образом, по окончании рабочего дня вы имеете право заниматься тем, чем вам комфортно, и не отвечать на звонки работодателя, даже при наличии телефона.

Имеет ли право оператор сотовой связи передавать мой номер телефона коллекторам?

Только с вашего согласия. Номер телефона относится к числу персональных данных. Все действия с персональными данными регламентированы Федеральным законом от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».

По общему правилу, обработка персональных данных и передача этой обязанности другому лицу допускаются только с согласия субъекта данных. При этом согласие на обработку данных должно быть конкретным, информированным, сознательным и в любой момент может быть отозвано.

Если речь идет о коллекторах, то вероятнее всего они получили ваши данные от банка или иной организации, перед которой, видимо, у вас есть задолженность. Согласие на передачу данных от финансовой организации коллекторам обычно является одним из условий договора кредитования.

Кроме того, согласие на обработку данных не требуется в следующих случаях:

- если передача данных необходима для исполнения договора, стороной которого либо выгодоприобретателем или поручителем по которому является субъект персональных данных;
- если передача данных необходима для осуществления деятельности по возврату просроченной задолженности.

То есть если речь идет о наличии задолженности, то в этом случае передать номер телефона коллекторскому агентству можно и без согласия гражданина.

В других случаях можно отозвать свое согласие на обработку персональных данных. Для этого достаточно сообщить кредитору об отзыве согласия заказным письмом с уведомлением о вручении или сделать это через нотариуса.

*На вопросы отвечала юрист
В.А. Стрижакова*



ПЕРЕЗАПУСТИТЕ МЕТАБОЛИЗМ

Наверняка среди ваших знакомых или коллег есть женщины, которые постоянно что-то жуют, ни в какой еде себе не отказывают и при этом стройны и веселы. «Вот повезло человеку с метаболизмом», — думаете вы и завидуете белой завистью, считая что он дается от природы, и с этим нельзя поспорить. Поспорить можно, и при желании метаболизм можно ускорить, если приложить немного усилий. Диетологи все просчитали, вам остается только попробовать и убедиться, что это работает.

Прежде всего, диетологи экспериментальным путем выяснили, что через 10 минут, после того, как вы выпьете 0,5 литра чистой воды, ваш метаболизм ускорится на 30 % и будет работать еще быстрее в течение следующих 30 минут, именно на этих расчетах и основаны рекомендации о необходимости пить 2-3 литра воды в день.

Они так же советуют отказаться от строгих голодных диет с суточной калорийностью менее 1350-1500 ккал, потому что при меньшем количестве пищи, организм замедляет метаболизм и все съеденное откладывает про запас. Так что они советуют не отказывать себе в еде, при условии, что это будет здоровая пища, которую вы будете есть не реже 4 раз в день.

ТРЕНИРОВКА БЕЗ ТРЕНИРОВКИ

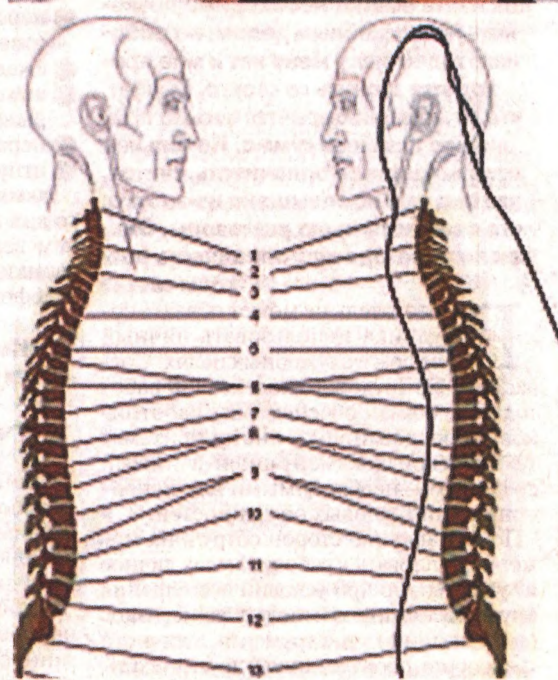
Упругая попа и стройные бедра – мечта любой женщины. Но далеко не каждая из мечтающих готова ради такой фигуры проводить часы за тяжелыми тренировками. Поэтому мы хотим предложить вам очень простой способ накачать бедра и ягодицы. Надо помнить всего три особенности этого способа и не забывать выполнять их, пока вы занимаетесь обыденными делами, просто живете, как привыкли.

● Не ходите просто так, тренируйтесь, пока идете. Во время ходьбы напрягайте по максимуму мышцы ягодиц и бедер.

● Не стойте без дела. Независимо, ждете вы общественный транспорт, или моете посуду, используйте это время для тренировки. Напрягите ягодицы, досчитайте до 20 и расслабьте.

● Правильно поднимайтесь по лестнице. При подъеме, наступайте на пятку и ею же отталкивайтесь.

Поскольку эти упражнения не специальная тренировка с выделенным для нее временем, сначала вам будет трудно помнить о них. Но даже если вы будете вспоминать об упражнениях хотя бы несколько раз в день, через пару-тройку недель ваше тело привыкнет, и будет двигаться с нужными усилиями само по себе. Ему не будут требоваться постоянные напоминания. Ведь за три недели вырабатывается любая привычка.



ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА

Вы все слышали об активных точках, расположенных на ступнях, ушных раковинах и ладонях, которые рефлексотерапевты успешно используют для нормализации работы разных органов и снятия боли. Но если у вас неприятные ощущения в спине, вы можете обойтись и без помощи такого врача. Посмотрите внимательно: на внутренней стороне стопы расположены точки, соответствующие позвоночнику. Просто помассируйте ту часть свода стопы, где находятся точки участка позвоночника, который вас беспокоит. Понятно, что вылечить грыжу или протрузию таким образом не удастся, но снять напряжение или боль от натруженности, вполне можно.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КРЕМ

Не обязательно покупать крем для ног, если на ваших ступнях слишком сухая кожа. Достаточно увлажняющего крема для рук. После душа и обработки пемзой, щедро нанесите его на ступни, наденьте носки и походите в них 20-30 минут. Крем для сухой кожи рук обладает высокой проникающей способностью, и если его использовать как маску, он отлично увлажнит и кожу ступней.

Если вы купили крем для лица, а он вам не подошел или не понравился, используйте его как крем для тела, чтобы деньги не пропали зря. Для рук и ног такой крем вряд ли подойдет, все-таки кожа там толще и грубее. А для тела он годится, потому что в нем много питательных и увлажняющих компонентов. Антивозрастной крем от морщин, который уже перестал действовать, используйте для шеи и области декольте, которые стареют с такой же скоростью, как и кожа на лице.



Если вы собираетесь на вечеринку, где будет искусственное освещение, в открытом платье (декольте, без рукавов, длина мини), обязательно нанесите на открытые участки кожи масло для тела. Добавьте в него несколько капель жидкого хайлайтера, тогда ваша кожа будет сиять красотой и здоровьем. Но и без него умасленная кожа будет выглядеть более нежной и увлажненной.



ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК

Понятно, что лучше завтракать, чем нет, ведь первая половина дня — время, когда наши мозги и мышцы могут работать на полную мощность, поэтому им нужно топливо для работы. При этом не хотелось бы наесться утром так, чтобы вместо подъема сил чувствовать вялость и апатию. Что же лучше всего есть на завтрак, чтобы и энергии хватило, и было полезно, и не прибавляло веса?

Считается, что оптимальным будет завтрак, состоящий из 20 г белка (на выбор: 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ч. ложки нежирной сметаны или натурального йогурта), 10 г пищевых волокон (на выбор: 1 яблоко, тост из



цельно-зернового хлеба, 100 г овсяной каши или хлопьев с ягодами) и 10 г здоровых жиров (на выбор: 1 авокадо, 1 ч. ложка любого орехового масла, 3 грецких ореха или 5 штук миндаля).

Согласитесь, получается достаточно сытный завтрак, и при этом он не будет слишком тяжелым.



НИ ОДНОГО ПРИЕМА ПИЩИ БЕЗ ВИТАМИНА С

Если основной жир на вашем теле сосредоточен в области талии, обязательно в каждый прием пищи, съдайте что-нибудь богатое витамином С: что-то из цитрусовых, сладкий перец, порцию брокколи, клубники, смородины или капусты.

Ученые установили, что именно нехватка витамина С заставляет жир скапливаться под кожей, а затем мигрировать на живот. Чем меньше витамина С вы употребляете, тем больше шансов заполучить лишний вес и фигуру типа «яблоко». Пока много свежих местных овощей и фруктов, позаботьтесь о себе, не дайте жиру скапливаться.

МАСКА ДЛЯ ПОТРЕСКАВШИХСЯ ПЯТОК

Если после лета на коже ступней и пяток остались трещины, залечите их с помощью курса парафиновых масок.

Купите в хозяйственном магазине парафиную свечку или собственно парафин в аптеке. Растопите его на водяной бане или в микроволновке в мисочке, которую потом не жалко выбросить. Количество парафина зависит от количества и глубины трещин, но обычно на одну ногу идет не более 1 ст. ложки. Добавьте в расплавленный парафин 1 ч. ложку горчичного масла (можно заменить его на льняное или любое другое растительное масло), перемешайте и кисточкой нанесите парафин на ступни. Когда он подсохнет, осторожно наденьте носки и оставьте маску на ночь. Утром удалите отшелушившийся парафин и смажьте ноги питательным кремом. Обычно 10-15 процедур хватает, чтобы залечить даже самые глубокие трещины.



СКРАБ, СОХРАНЯЮЩИЙ ЗАГАР

Многие боятся использовать скраб во время и после отпуска, стараясь сохранить загар. При этом они забывают, что на тусклой коже загар смотрится хуже, чем на блестящей и хорошо увлажненной. А чтобы кожу хорошо увлажнить, надо сначала убрать отмершие клетки с верхнего слоя. И тут без скраба не обойтись.

Смешайте по 0,5 стакана свежего мелко смолотого кофе и мелкой морской соли (в крайнем случае, подойдет и поваренная), добавьте по 1 ст. ложке растительного масла и морковного сока. Используйте скраб 1-2 раза в неделю, когда моетесь в душе. Нанесите его на влажную кожу медленными круговыми движениями и смойте.

Молотый кофе и морковный сок помогут вам сохранить цвет загара и получить мягкую нежную кожу.

ПОСЛЕ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ

Если принимая душ, вы моете голову в последнюю очередь или любите мыть голову отдельно, не забудьте хорошенько умыться и обмыть тело после того, как смоее с волос кондиционер. В его составе много вяжущих ингредиентов, которые призваны стянуть, закрыть кутикулы на волосинках. То же самое они делают и с порами кожи. В результате ваша кожа не сможет нормально выделять кожное сало и останется без защиты от внешней среды.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

ЛЕГКО, БЫСТРО И КРАСИВО

Если вам надо быстро соорудить нарядную прическу на длинных волосах, не думайте, что это невозможно.

- Накрутите волосы, чтобы получились легкие локоны. Отделите две тонкие прядки за ушами и заплетите из них косички, закрепите их силиконовыми резинками.
- Отделите широкие пряди по бокам и начните их за ушами скручивать в жгуты.
- Соедините жгуты на затылке тонкой резинкой, пропустите волосы хвоста над резинкой, чтобы получился еще один оборот жгута.
- Оберните жгуты косичками, прядкой оберните резинку хвоста и свисающие кончики косичек, кончик прядки пропустите под резинку.
- Снимите с косичек резинки и расплетите кончики.

«МАЛЬВИНА» НА ЛЮБОЙ ВКУС



Не все, кто носит длинные волосы, любят, когда они свисают прямо у лица или лезут в глаза и рот. Многие в таком случае закручивают волосы в пучок или, если им нравится носить волосы распущенными, завязывают «мальвину». Эта прическа до сих пор не потеряла актуальность, вот только сделать ее можно по-разному.

С ПУЧКОМ И КОСЕЙ

Завяжите свободный хвост чуть ниже макушки, сверните волосы хвоста петлей, оберните ими резинку, пропустите кончики волос сквозь петлю, а волосы, которыми вы обернули резинку, зафиксируйте шпильками.

С одного бока заплетите косичку.

С ПУЧКОМ И ЖГУТАМИ

Отделите пряди волос с обеих сторон ото лба до уха и скрутите из них жгуты, добавляя прядки, как при плетении французской косы. Соедините жгуты

на затылке, завяжите в хвост, скрутите пышным пучком и заколите шпильками.

«МАЛЬВИНА» ИЗ КОС

Проведите прямой пробор, разделите от него две широкие пряди у лба и начните плести косу рыбий хвост, забирая прядки от пробора. Когда дойдете до уха — переходите на плетение «колосок». Доплетите две косы, не затягивая волосы, соедините их низко на затылке в хвост и слегка раздерните прядки косы. Замааскируйте резинку прядкой волос.

ПОЧТИ КЛАССИЧЕСКАЯ

Соберите слегка завитые волосы в хвост на затылке пальцами, не расчесывая, тогда прическа будет иметь немного небрежный вид, что только придаст ей шарма. Замааскируйте резинку прядкой волос. Из-под забранных волос выделите две тонкие прядки и скрутите их в жгут.

«МАЛЬВИНА» ПО-ГОЛЛИВУДСКИ

Накрутите волосы, чтобы получились мягкие локоны-волны. Отделите прядь по ширине лба, приподнимите волосы и завяжите их в хвост, отступив 10 см от линии роста волос.





Практически все женщины, вымыв голову, выходят из ванны, намотав тюрбан из полотенца. Если волосы длинные, их приходится скручивать вместе с полотенцем, иначе оно на голове не удержится. Да и смысл этого тюрбана в том, чтобы обернуть волосы полотенцем, которое будет впитывать влагу. А между тем влажные волосы очень уязвимы, заматывая их в полотенце, мы вынуждаем их сгибаться и скручиваться в неестественных направлениях, от чего они ломаются и выпадают. Что же делать?

Накиньте полотенце на голову, как платок, оберните им волосы, которые свободно свисают, и просто сжимайте полотенце вместе с волосами, чтобы отжать лишнюю влагу.

СКОЛЬКО НУЖНО СРЕДСТВ?

Пришла в гости к своей родственнице и в ванной увидела целую батарею бутылочек и флакончиков, предназначенных для поддержания красоты волос. Да, волосы у нее длинные, густые, блестящие. Но неужели надо столько средств, чтобы они были такими? Ведь это надо целый день только и делать, что что-нибудь на них мазать, а потом смывать.



Понятно, что за волосами надо ухаживать, если Вы хотите, чтобы они были красивыми и здоровыми. Но при этом надо помнить, что если природа наградила слабыми и тонкими волосами, даже две батареи средств не превратят их в сильные и густые. А что касается необходимого минимума, то специалисты советуют ограничить выбор таким набором: одно мягкое очищающее средство (шампунь), один смываемый кондиционер (бальзам), один облегченный несмываемый кондиционер для ухода между мытьем и облегчения укладки, один сухой шампунь и одна глубокая маска. Это если Вы пользуетесь готовыми масками, а если предпочитаете домашние, значит, этот пункт можно исключить. Понятно, что многие к этому набору добавляют всевозможные средства для укладки, например, мусс, гель, воск, лак и термозащитное средство. Но тут надо помнить, что все эти средства не являются обязательными, не являются ухаживающими и их нельзя назвать полезными для волос. Так что думайте сами, что из этого списка Вам требуется, чтобы ухаживать за волосами правильно.

ЧТОБЫ НЕ ИСПОРТИТЬ КОНЧИКИ ВОЛОС

Почему кончики волос выглядят безжизненными и секутся? Потому что они пересушены. Что является причиной пересушивания? Прежде всего, неправильная сушка феном.

Вспомните, как сушат волосы парикмахеры. Они поддевают прядку у корней щеткой, оттягивают в сторону и просушивают волосы от корней до середины длины, а потом просто расчесывают волосы щеткой до конца, не направляя струю воздуха из фена на кончики волос. Того горячего воздуха, который летает вокруг вашей головы, вполне достаточно, чтобы кончики просохли сами. Получается, что при такой сушке кончики практически не подвергаются воздействию горячего воздуха или подвергаются по минимуму. Вот таким образом специалисты и советуют сушить волосы дома, если вам не обойтись без фена, и при этом вы хотите сохранить волосы длинными и здоровыми.



ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Чтобы уйти в осень со здоровыми волосами, надо провести курс масок, которые восстановят волосы после лета.

С КАКАО И КЕФИРОМ

Смешайте 0,5 стакана теплого кефира с 2 ст. ложками порошка какао, если он плохо растворяется, прогрейте смесь в микроволновке. Добавьте слегка взбитый желток и 0,5 ч. ложки растительного масла. Нанесите состав на сухие волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее махровым полотенцем. Через 40 минут, вымойте голову шампунем.



Помимо восстанавливающего, маска обладает укрепляющим эффектом.

С КОФЕ И КОНЬЯКОМ

Взбейте 2 яйца, добавьте к ним 1,5 столовых ложки коньяка и 1 ст. ложку качественного молотого кофе и хорошенько перемешайте. Нанесите маску на сухие волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее махровым полотенцем. Через 1,5 часа смойте маску прохладной водой.

Маска подходит только для темных волос, она придает им приятный шоколадный оттенок.

С СУХИМИ ДРОЖЖАМИ

Разведите пакетик сухих дрожжей в 0,25 стакана теплого молока, дайте постоять 15 минут, затем добавьте желток и 1 ст. ложку растительного масла. Хорошо перемешайте состав и нанесите на сухие волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее махровым полотенцем.

Через 1,5 часа вымойте голову прохладной водой.

Маска подходит для ослабленных ломких волос.



Подготовила Галин УШАКОВА

ЛИМОН С САХАРОМ НЕ ТОЛЬКО ПОД КОНЬЯК

Лимон — это натуральный антисептик, он прекрасно удаляет из расширенных пор грязь и бактерии, что помогает бороться с акне. Но чтобы лимонный сок попал глубоко в поры, надо помочь им сильнее раскрыться, то есть использовать какой-то скраб. Для этой цели отлично подойдет сахар. Соедините два эти продукта и получите отличное средство для борьбы с акне.



Перед сном, отрежьте толстый ломтик лимона, посыпьте его сахаром и смажьте этим лимоном кожу лица по массажным линиям. Дайте средству высохнуть и ложитесь спать. За ночь и поры откроются, и бактерии в них будут убиты. Несколько таких сеансов и кожа станет чистой и здоровой.

В профилактических целях такую процедуру следует проводить раз в неделю, а если акне уже поселились на вашей коже, проводите ее до тех пор, пока не избавитесь от проблемы. Если каждый день ваша кожа не выдерживает лимонного воздействия, проводите процедуру через день.

РОЗОВАЯ МАСКА ДЛЯ ОБЛАСТИ ДЕКОЛЬТЕ

Пока на клумбах доцветают последние розы, используйте их лепестки для того, чтобы вернуть молодость

Слегка увядшие лепестки с 2 роз, мелко порежьте ножом или истолките в ступке, смешайте с жирными сливками до консистенции густого крема, нанесите на кожу шеи и область декольте, оберните полотенцем или салфеткой шею, на плечи накиньте махровое полотенце, чтобы оно накрывало грудь. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

Маска разглаживает мелкие морщинки и растяжки, увлажняет и питает кожу.



ЛИФТИНГ-КРЕМ: ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Как только вы заметите, что черты лица стали провисать, а кожа уже не такая гладкая и упругая, кокой была раньше, значит, пришло время покупать крем с лифтинг эффектом.

Обязательно прочтите, каков у крема состав. Эксперты утверждают, что лучше всего работает средство, у которого не менее 10 % составляют ацетил гектапептиды. Это значит, что они должны быть не в конце списка ингредиентов, а в его первой половине. Не гонитесь за объемом средства. Все кремы этой линейки очень концентрированные и на одно нанесение требуется порция крема размером чуть больше горошины, поэтому даже небольшой баночки или тюбика хватит надолго.

Профессионалы советуют наносить его дважды в день: утром и вечером и напоминают, что зримый эффект вы увидите в первые два-три месяца. Именно в это время благодаря крему морщины сокращаются на 30 %. Потом активность крема падает. Считается, что максимум через год средство надо менять.

Если вы купили профессиональный крем с лифтинг эффектом, помните, им нельзя пользоваться постоянно, хотя от него эффект лучше, чем от обычного крема. С таким сильнодействующим кремом кожа начинает лениться, и когда вы перестаете им пользоваться, наступает эффект отмены. Без крема кожа стареет прямо на глазах. Именно поэтому профессиональные косметологи советуют начинать применение антивозрастной косметики со средств попроще.



ЭТО НЕ ЯБЛОКО, ЭТО - РОЗА

Айва, которую многие принимают за нечто среднее между яблоком и грушей. На самом деле относится к семейству розовых. И в своей пользе для красоты нашей кожи она как будто соединяет приятные бонусы и от яблок, и от роз.

Своими свойствами айва обязана уникальному составу, который включает почти все витамины, множество микроэлементов и полезных кислот. Как результат маски из айвы улучшают цвет лица, нормализуют работу сальных желез, обладают отбеливающими свойствами, активизируют регенерацию клеток кожи, стимулируют выработку коллагена, замедляют процессы старения, восстанавливают упругость и эластичность, добавляя коже мягкости и гладкости, питают и стимулируют обменные процессы на клеточном уровне, способствуя естественному восстановлению кожи.



ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешайте 1 ст. ложку измельченной мякоти айвы с 0,5 ч. ложки глицерина. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем снимите остатки ватным диском. Делать маску следует перед сном и умываться можно только утром.

Маска увлажняет, питает и разглаживает кожу.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке пюре из мякоти айвы и измельченного алоэ. нанесите массу на кожу лица на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска обеззараживает поры и смягчает кожу. Если вам надо стянуть поры, замените алоэ на взбитый белок.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Отожмите из натертого на терке корня имбиря 1 ч. ложку сока, разведите его в 1 ст. ложке воды, добавьте 2 ст. ложки пюре из мякоти айвы, перемешайте. Нанесите маску на кожу толстым слоем, а через 20 минут смойте теплой водой.

Маска питает и разглаживает кожу, усиливает тургор и возвращает здоровый цвет лица.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке пюре из мякоти айвы и творога (жирность зависит от типа кожи), добавьте очень мелко поре-

занную и истолченную веточку петрушки, перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Маска питает, увлажняет и освежает кожу.

Четвертушку айвы без кожуры натрите на мелкой терке, добавьте в кашу 1 ст. ложку кипятка, по 1 ч. ложке овсяной муки и крахмала. Нанесите маску толстым слоем на кожу лица на 20 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

Маска питает и разглаживает кожу.

ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Разведите водой или молоком 1 ч. ложку косметической глины, добавьте к ней 1 ч. ложку мякоти айвы. Масса должна получиться консистенцией, как сметана. Нанесите маску кисточкой на кожу лица, оставьте до полного высыхания, затем смойте теплой водой.

Маска убирает излишнюю жирность и сужает поры.

Если на кожу появились гнойнички, используйте для ежедневного протирания кожи настой из семян айвы. Залейте 30 г семян стаканом кипятка, дайте постоять 3 часа. Затем процедите. Храните настой в холодильнике.

СКРАБ ИЗ АЙВЫ

Измелчите в пюре часть айвы без кожуры и семян, к 1 ст. ложке пюре добавьте столько же поваренной соли крупного помола, перемешайте и

массажными движениями нанесите на кожу лица. Через 3 минуты смойте скраб теплой водой, а через 1 час нанесите питательный крем. Используйте скраб 1 раз в неделю.

После его применения кожа выглядит здоровой и привлекательной.

ЛОСЬОНЫ

Отожмите из айвы сок, смешайте по 0,5 стакана сока и одеколона или разбавленной пополам водки, добавьте 5 капель камфарного спирта и взбитый белок. Вылейте в темную посуду и храните в холодильнике в течение недели. Перед употреблением утром и вечером встряхивайте лосьон и протирайте им кожу.

Лосьон отлично убирает излишнюю жирность и обеззараживает жирную и проблемную кожу.

Размешайте в стакане чистой воды 1 ст. ложку сока айвы, по 1 ч. ложке глицерина и одеколона. Храните лосьон в холодильнике. Протирайте им лицо утром и вечером, перед употреблением взбалтывайте.

Лосьон хорошо увлажняет и разглаживает кожу.

Очистите кожу с 2 плодов айвы. Положите кожуру в банку и залейте водкой, чтобы кожа была покрыта. Настаивайте лосьон в темном месте 2 недели, процедите, разведите розовой водой или настоем лепестков розы 1:1. Протирайте лосьоном лицо, шею и область декольте каждый день.

Лосьон добавляет гладкости и мягкости коже любого типа.



СУПЕРЧИСТКА ДЛЯ КОЖИ

Если вы хотите очистить поры и омолодить кожу, хотя бы раз в месяц проводите перед сном глубокую чистку лица.

Сначала следует раскрыть поры. Далеко не всем можно устраивать паровую ванночку для лица, поэтому можно выбрать более щадящий способ. Смешайте по 1 ч. ложке меда, если у

вас нет на него аллергии, желтка и растительного масла. Нанесите эту смесь на кожу лица, поставьте рядом с собой миску с горячей водой. Намочите салфетку и положите ее на лицо. Следите, чтобы салфетка всегда была горячей. Через 20 минут умойтесь горячей водой, чтобы сохранить поры открытыми, и начинайте второй этап – чистку. Взбейте 1 ст. ложку пены для бритья, чтобы получился стакан, добавьте в нее 1 ч. ложку пищевой соды, перемешайте и нанесите на кожу, исключая область вокруг глаз. Поставьте рядом с собой солонку, смачивайте пальцы, окунайте их в соль и осторожно массируйте кожу лица по массажным линиям в течение 10 минут. Не волнуйтесь, что кожа покраснела, так и должно быть. Умойтесь теплой водой, нанесите свой питательный крем и ложитесь спать.

Утром вас будет ждать сюрприз в виде значительно помолодевшей и посвежевшей кожи. Эффект от этой процедуры очень заметен.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТИПА КОЖИ

Понятно, что выбирая ухаживающую косметику, мы покупаем ту, что подходит для нашего типа кожи. Но кроме этого уход имеет еще некоторые особенности, которые желательно знать.

● Комбинированной коже противопоказано умывание горячей водой: сухие участки кожи она пересушит, а на жирных участках вызовет усиленное выделение сала, то есть еще больше усугубит проблему.

● Если ваша кожа проблемная, помните, что умываться вам можно не более двух раз в день.

● Для подростковой кожи противопоказаны умывания с мылом и использование тоников и лосьонов на основе спирта, даже если кожа жирная и склонна к образованию прыщей, ее надо лечить специальными средствами, а не прижигать спиртом.

● Для ухода за чувствительной кожей не подходят грубые скрабы и надо помнить, что даже применение декоративной косметики должно быть сведено к минимуму.

УСТОЙЧИВАЯ ПОДВОДКА

Если ваша подводка к концу рабочего дня расплывается, переходите на карандаш и тени. С их помощью гораздо проще нанести устойчивую подводку.

● Нанесите на веки тональное средство и пудру.

● Подведите глаза карандашом.

● Припудрите подводку, закрепляя карандаш.

● Поверх этой линии нанесите подводку тенями того же цвета.

Понятно, что такая подводка будет менее четкой, но она будет лучше держаться на коже. К тому же в мягкой подводке есть своя прелесть, она придает взгляду загадочность и лучше оттеняет цвет глаз.



У меня двое детей от первого мужа. Год назад удалила спираль для того, чтобы забеременеть от второго, но ничего не выходит. Обследовалась, делала УЗИ, сказали, что все нормально. Что делать дальше?

Хорошо, что у Вас нет видимой патологии и серьезных изменений. Как я понял из письма, муж ни разу не обследовался. Желательно это сделать. А в общем, срок не такой большой, чтобы волноваться, можно просто подождать.

Мне поставили диагноз: субмукозная миома матки. Мне 45 лет. Недавно была в больнице из-за маточного кровотечения. Врачи советуют сделать операцию. Что делать?

Субмукозная (подслизистая) миома матки характеризуется тем, что вызывает частые и обильные кровотечения. Такие кровотечения, как правило, повторяются вновь и вновь. Это может привести к состоянию, угрожающему жизни. Из Вашего письма не совсем понятно, каково состояние Вашего организма на данный момент. Уровень гемоглобина может упасть до критической отметки, когда восстановление его затруднено. Мне кажется, Вам стоит послушать совета врачей, которые Вас наблюдают.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Моей дочери 18 лет. Рост 167 см, вес 60 кг. Ее проблема в растяжках на ногах. Отчего они появились? Можно ли от них как-то избавиться?

Как правило, причиной растяжек бывают эндокринные нарушения, ибо состояние кожи во многом определяется гормонами. Часто растяжки возникают в период полового созревания, когда имеется нестабильность эндокринного фона. Поэтому желательно пройти обследование эндокринолога.

Для улучшения косметического состояния кожи можно применять сочетание химических пилингов (или лазерной шлифовки) с мезотерапией (введением в кожу активных веществ путем инъекций). Растяжки при этом совсем не исчезают, но становятся менее заметными.



раньше ребенок начал учить язык, тем больше шансов, что он будет говорить без акцента. Просто слуховая память и речевой аппарат позволяет им немного иначе слышать мелодику чужой речи и воспроизводить незнакомые звуки, возможно, потому и родные звуки они учатся говорить правильно в этом возрасте.

Понятно, что позже такая же путаница будет и с буквами. Но специалисты считают, что к началу школьного возраста вся эта путаница проходит.

Считается, что раннее изучение иностранного языка расширяет мышление ребенка. В каждом языке есть слова, обозначающие понятия, для которых в других языках нет емких аналогов. А названное, как правило, остается неосознаваемым. Поэтому те, кто имеет в запасе больше речевых форм, мыслят более точно, ярко и развернуто.

Еще один аспект. Поскольку дошколята не имеют никакого представления о грамматике даже родного языка, изучение иностранного идет без опоры на это знание, дети просто запоминают распространенные обороты речи на другом языке.

Настоящее, глубокое изучение языка начинается после того, как ребенок пойдет в обычную школу. До школы иностранный

язык будет знаком изучающим его детям на самом простом уровне. Вряд ли кто-то из малышей свободно заговорит на чужом языке, для этого надо жить в языковой среде или надо, чтобы родители создали эту среду дома, смотрели мультики с ребенком на языке, разговаривали на языке, читали книжки на языке и так далее.

На самом деле, важно не то, что Ваша внучка начнет изучать чужой язык так рано, важно другое. С какой целью и настроением Ваша дочь отдает своего ребенка в языковую школу. Если она будет ждать от малышки необыкновенных успехов и результатов, будет требовать их от дочери, вот это будет плохо, потому что может отбить у девочки интерес не только к иностранному языку, а к получению знаний вообще.

С другой стороны, Ваша внучка к первому классу будет иметь представление об английском языке и неплохие начальные знания. Но если сейчас у нее что-то не заладится, можно будет повторить попытку ближе к школе. Те детки, кто начинает учить язык в 5-6 лет, к началу школы имеют такие же знания. Просто потому что их проще учить, и они способны усвоить больше знаний, чем малыши.

С КАКОГО ВОЗРАСТА НАДО УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК



«Моя дочь собирается отдать внуку в школу иностранных языков, чтобы начать изучение английского, хотя ребенку всего три года. Понятно, что сейчас дети очень развитые, но может быть это все-таки рано. Я боюсь, как бы эти занятия не принесли малышке вреда».

Существует множество исследований на эту тему, которые доказывают абсолютно противоположные мнения на этот счет.

Обычно маленькие дети хорошо усваивают чужую речь, запо-

минают слова. Проблема может возникнуть с путаницей звуков, особенно, если малыш еще плохо справляется со звуками родной речи. Хотя главным достоинством раннего обучения иностранному языку все специалисты считают тот факт, что чем



ОТВЕТЫ мамам

Вы слышали, что после родовой травмы (кефалогематомы) может развиваться опухоль головного мозга. Расскажите об этом подробнее.

Кефалогематома — кровоизлияние под надкостницу какой-либо кости черепа. Она встречается у 0,2-0,3% новорожденных. В первые дни жизни кефалогематома может увеличиваться, нередко наблюдается длительная желтуха. Излившаяся под надкостницу кровь, как правило, рассасывается в течение 2-3 недель после рождения. В ряде случаев большие кефалогематомы организуются и обызвествляются, в редких случаях воспаляются. Причина кефалогематомы — родовая травма, возникающая вследствие ягодичного предлежания, перекосов, недоношенности, наложения акушерских щипцов, а также

других отклонений в течении беременности и родов. Небольшие кефалогематомы лечения не требуют. При обширных кефалогематомах в сроки от 8 до 14 дней жизни показано удаление крови путем пунктирования. Прогноз при таких травмах благоприятный. Диспансерного наблюдения не требуется, к развитию опухоли в дальнейшем не ведет.

Моя дочь ждет ребенка. Недавно была на УЗИ, где ей сказали, что у нее будет двойня. Они с мужем радуются, а я начала переживать. Напишите, если можно, какие осложнения могут быть при такой беременности, какие отклонения могут быть во время родов, а самое главное, как это отражается на детях?

Дети из многоплодной беременности подвержены задержке внутриутробного развития с отставанием веса или роста. Чаще данное отклонение наблюдается у одного из близнецов. Возможно рождение детей раньше нормального срока с явлениями хронической гипоксии плода (длительным постоянным дефицитом кислорода в тканях). За счет сложности родовой деятельности и количества плодов, ребенок, родившийся вторым, находится в более тяжелом состоянии, чем первый. Также бывает внутриутробный отток крови от одного близнеца к другому (межблизнецовая трансфузия) с развитием анемии у одного и полнокровия у другого.

На вопросы отвечала врач-педиатр,
к. м. н. Зинаида ЛЕВЫКИНА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



У меня обнаружили вирус ВПЧ 16, 18. Скажите, пожалуйста, от чего он мог появиться? Возможно ли его появление на фоне воспаления (была обнаружена уреоплазма)? Опасен ли он? Нужно ли его лечить и какими средствами?

ВПЧ — он же вирус папилломы человека — появляется в организме от того, что при контакте с ним организм не находит в себе сил противостоять вторжению. Проникновение ВПЧ 16 и 18 типа обычно происходит через слизистые оболочки гениталий при незащищенном половом контакте с инфицированным партнером. При этом он может не иметь клинических проявлений и не знать о своей заразности. Наличие других инфекций урогенитального тракта или воспаления ослабляет защитные силы и способствует более легкому заражению как ВПЧ, так и другими инфекциями.

Неприятности эта инфекция может доставить следующие: вызывать эстетически неприятные бородавчатые разрастания на половых органах (кондиломы), инфицировать половую партнершу, плод и новорожденного, играть не последнюю роль в развитии опухолей шейки матки.

Средств для радикального избавления от ВПЧ пока не придумано. Поэтому лечение проводят в тех случаях, когда есть клинические проявления инфекции (кондиломы). Если проявлений нет, значит, иммунная система держит процесс под контролем. В этом случае рекомендуют регулярное наблюдение гинеколога (2 раза в год).

ШАХМАТЫ — ПОЧТИ ПАНАЦЕЯ

В наше время шахматы далеко не самое популярное занятие среди детей и подростков.

Мало кто из них мечтает стать шахматным королем. Но ученые, изучающие возможности нашего мозга, и психологи очень советуют отдавать детей в шахматные кружки, потому что ничто не развивает так логическое мышление и интеллект, не помогает скорректировать социальные навыки, как эта древняя игра. Она может стать панацеей для тех детей и подростков, кто отличается плохим поведением. Игра помогает им погасить агрессивность, без лишних усилий усвоить законы и ценности, принятые в обществе, кардинальным образом меняет их поведение. Кроме того, шахматы развивают концентрацию внимания и усидчивость, в итоге — растут самооценка и успеваемость. Понятно, что ребенка трудно заставить ходить в кружок, который ему не нравится, но заключите с ним пари хотя бы на полгода, а там, возможно, он и сам не захочет бросать это занятие.



ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОШЕЛ В БАСЕЙН

Если вы собираетесь в новом учебном году отдать ребенка в бассейн, будьте готовы к тому, что рано или поздно он познакомится с отитом или воспалением слухового канала, которое так и называется «ухо пловца». Уши болят очень противно и больно, кажется, что болит вся голова. Не позволяйте ребенку мучиться. Сразу обращайтесь к врачу. Но если окажется невозможным, попробуйте полечить его старым известным способом, который, как недавно выяснили ученые, дает такой же результат, что и капли с антибиотиком.

Смешайте борный спирт и белый виноградный уксус в равной пропорции. Капните по 3-4 капли этого средства в каждое ухо, оно предотвратит развитие ушной инфекции. Спирт, испаряясь, осушит часть воды, попавшей в слуховой канал, а уксус затормозит размножение грибов и бактерий.

Подготовила
Галина УШАКОВА





ЭТА ПРИВЕРЕДЛИВАЯ ФУНКЦИЯ

Немало женщин сталкивались и сталкиваются со случаями, когда вполне себе здоровый, половозрелый партнер «хочет, но не может». Часть его организма, несмотря на все ухищрения и просьбы, отказывается ему повиноваться. И тогда — разочарование и некие сомнения с одной стороны, и холодный пот на лбу, озабоченность и тревога — с другой...

Тема мужских постельных фиаско очень деликатная, мы затронем ее лишь в общих чертах, и постараемся дать несколько полезных советов по поведению партнерши в подобной ситуации.

ОБЩИЙ ВЗГЛЯД

У человеческого организма много органов, выполняющих те или иные функции. Женский организм природа наделила детородным органом, мужской — детопроизводящим. Но если женский способен практически всегда «использоваться» по назначению, то рабочая функция мужского может периодически давать сбой, который выражается в отсутствии (или, говоря научным языком — ненаступлении) эрекции. Речь, конечно, не идет о каких-то заболеваниях и прочем — тут, как говорится, милости просим к людям в белых халатах. Речь о «разовых» мужских неудачах, которые связаны в основном с психологическим дискомфортом. Однако проблема в том, что если партнерша выберет не ту линию поведения в сложившихся обстоятельствах, этот отдельный «несчастный случай» может перерасти у мужчины в боязнь его повторения, которая приведет к его реальному повторению, и т. д., и т. п., вплоть до катастрофы семейной (или близкой к семейной) жизни.

Любой историк вам скажет, что древние римляне нередко проигрывали отдельные сражения, но почти никогда — войну. Вот и мы сейчас, используя смысл этого выражения, поговорим о том, как, проиграв вместе с партнером

отдельное сражение за его эрекцию, не допустить усугубления проигрыша, а привести всё в норму и — победить.

ПЕРВЫЙ ВЫСТРЕЛ — ХОЛОСТОЙ

Первый половой контакт для мужчины, юноши очень важен. Он идет к нему не один год, мысленно проигрывая различные сценарии, в которых, естественно, никогда не проигрывает. И когда настает «тот самый» момент, его нервная и сердечно-сосудистая системы, до предела взвинченные предстоящим событием, могут дать сбой. Шансов этому добавляют неопытная суетливость, нелов-



кость или неуклюжесть. В результате — неготовность к действию, предусмотренному матушкой-природой.

Хорошо еще (в некотором смысле), если и Он, и Она выступают на равных по части сексуального опыта, то есть оба — впервые. Понемногу разберутся. Но если перед девственником — дама, уже неоднократно имевшая дело с мужчиной, и он это осознает, а значит, боится оказаться не «на высоте», то отказ «привередливой» функции становится вполне реальным. А внутренний голос произносит пару сакраментальных фраз типа «Ты опозорился!» и «Ты же знаешь, какие женщины болтливые существа...» Дальше всё понятно: у неудачливого любовника, как говорится, совсем опускаются руки. И не только...

Что делать партнерше? Не надо пытаться довершить начатое кое-как. Тем более, не стоит «изображать» счастливую истому — даже оступившись в постели, мужчина не становится автоматически полным идиотом.

Найдите нежные, успокаивающие слова и, оценив ситуацию, решите (предложите): повторить попытку немного позже, предусмотрев дополнительные усилия с обеих сторон, или отложить «постельные» радости как минимум до завтра. Или до вечера...

С БАХУСОМ ИЛИ АМУРОМ?

Все люди разные. И организмы у всех разные. И далеко не всем удастся в постели одновременно «дружить» с обоими богами — и виноделия, и любви. Такая «неправильная» дружба иногда приводит к фиаско даже тех, кто, наоборот, регулярно взбадривается порцией алкоголя перед занятием любовью. Что уж говорить о тех, кто неспециально слишком злоупотребил «промильями».

Но проблема может по-настоящему оказаться не в алкогольном дурмане, о котором герой-любовник наутро забудет, а в реакции его партнерши, которую он не забудет точно, как бы ни был пьян.

Как стоит реагировать? Не обвиняйте нетрезвого партнера в слабости, лучше на следующий день трезвого — в приверженности Бахусу. Не жалейте себя как недополучившую любви и ласки, жалейте его печень и всё наладится.

КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС ПОРТИТ...

Перефразируя Булгакова, можно сказать, что в ситуациях, о которых мы ведем речь, именно квартирный вопрос сильно попортил жизнь многим, и не только москвичам.

Как ухитрялись избегать попадания в пикантные ситуации в больших крестьянских семьях при малочисленности комнат в избе, точно неизвестно. Воз-



можно, просто закрывали глаза на происходящее рядом...

В современных городах с их перенаселенностью квартир, где порой живут целые династии — от прабабушек до правнучек, избежать тех самых пикантных ситуаций практически невозможно. И на мужчине, точнее, на некоторых функциях его организма, такое соседство может сказаться резко отрицательно. Понимание, что домочадцами характерные звуки и скрипы воспринимаются совершенно однозначно и с большим интересом, приводит к быстрому угасанию его сексуального желания.

Рекомендации: либо быстренько найдите возможность не издавать характерных звуков — даже если очень хочется, либо перенесите «постель» на другой раз.

ОТРЕШИТЬСЯ ОТ ВСЕГО

Не можем мы никак жить без забот-проблем. И не выходят они у нас из головы, дело привычное. Но им не место в голове мужчины, когда от него требуются решительные «постельные» действия. А еще



бывает так, что неожиданно — что называется, в самый неподходящий момент! — на бедного героя-любownika нахлынут вдруг воспоминания о какой-нибудь прошлой, о бывлой, и он сочтет происходящее коварной изменой со своей стороны. Проблемы и воспоминания как по отдельности, так и в совокупности представляют очевидную угрозу для эректильной функции, поскольку нервная система мужчины постарается быстро спасти его от измены или от перегруза проблемами, причем единственным надежным способом.

Не всем удастся отрешиться ото всего и полностью отдаться любовным страстям, и значит, возможны фиаско.

Предложение партнерше: успокоить мужчину и попытаться «разговорить» его. Скорее всего, он, чувствуя вину, поделится своими переживаниями. Тут надо мягко, но настойчиво посоветовать выбросить из головы то, что мешает ему наслаждаться жизнью здесь и сейчас (проблемы; предыдущую страстию; другое...). Не исключено, что мужчина будет даже благодарен за такое решение неприятной для него ситуации...



А «СЕКС-МАШИНА» — ПРОТИВ!

Поверьте, мало кому из мужчин нравится, если он является для женщины не предметом страсти и обожания, а всего лишь отлаженной «секс-машиной», используемой для «секс-утех». Большинство из них предпочитает все-таки отношения, в основе которых — какие-то взаимные чувства: любви, уважения, ну хотя бы интереса. «Разовая» импотенция мужчины — это своеобразный протест против постели без чувств. Когда любви в помине нет, а секс со стороны женщины востребован. Например, в семейной паре — «для поддержания здоровья организма» супруги, или в паре с неоформленными отношениями — при полном отсутствии каких-либо других посылов для общения.

Совет супруге или партнерше с неформальными отношениями будет простой и

очевидный: мужчинам тоже надо говорить ласковые слова о вашей к ним любви, и тоже почаще. Тогда он обретет и веру, и силу...

ФИАСКО СУПЕРЛЮБОВНИКА

Да, и такое бывает. Когда, например, пара достаточно долго двигалась к постели — через много дней романтических свиданий, прогулок в парке под луной и полуплатонических поцелуев на последнем ряду кинозала. И в самый важный момент первого единения не только душ, но и тел, мужчина, естественно, намеревается продемонстрировать себя в наилучшем виде, но от чрезмерных стараний и разгоряченного воображения его вспышка не превращается в пожар, оборачиваясь лишь скоротечным фейерверком. Или, того хуже, даже петарда так и не вспыхивает — фитиль «отсырел». В смысле — перегорел.

В таком случае партнерше не надо предлагать вернуться к прогулкам под луною и полуплатоническим поцелуям. Лучше просто шепнуть: «Милый, мы долго этого ждали. Разве для нас проблема вернуться к этому попозже. А пока я пойду сварю тебе кофе...» Ведь причина его неудачи — слишком большое чувство к вам.

В связи со всеми этими ситуациями можно добавить еще пару советов: во-первых, сохраняйте в себе и своем партнере оптимизм и веру в лучшее завтра, а, во-вторых, никогда (никогда!) не шутите на эту тему. Даже если вы всего лишь вдвоем...

Подготовила Карина ЧУМАКОВА



УГРИ ПОВЫШАЮТ ИММУНИТЕТ

Угревой сыпью страдают миллионы людей во всем мире. Но физиологи из Центра по исследованию кожных болезней (Великобритания) утверждают, что хотя угри и портят внешность, при этом они играют положительную роль, защищая организм от опасных инфекций и даже от раковых опухолей. Причиной развития угрей считаются бактерии определенной группы, размножающиеся в закупоренных протоках сальных желез и вызывающие образование маленьких гнойничков. Однако присутствие этих микроорганизмов в тканях одновременно стимулирует иммунитет. А это означает, что человек, страдающий угрями, получает дополнительную защиту не только от инфекционных заболеваний, но и от рака, в развитии которого немаловажную роль играют канцерогенные вирусы.



ГУБНАЯ ПОМАДА ВАС ЗАЩИТИТ

Оказывается, губная помада не только украшает губы, но и защищает их. Американские ученые установили, что женщины, которые ежедневно используют помаду, реже болеют раком губ. Объясняется это тем, что помада создает защитный слой, который отражает агрессивное, канцерогенное солнечное излучение.



МОРЩИНЫ ПРОТИВ РАКА

Неожиданный вывод сделали исследователи университета г. Манчестера (Великобритания). Они утверждают, что люди с гладкой кожей лица подвержены более высокому риску развития рака кожи, чем те, чьи лица покрыты морщинами. По наблюдениям ученых, морщины почти на 90% уменьшают вероятность развития базалиомы — одной из самых распространенных форм рака кожи, чаще появляющейся на лице.



ЦЕЛЕБНЫЕ НАСТОЙКИ

Еще наши предки заметили, что целебные травы, настоянные на водке или спирте, обладают более сильным лечебным эффектом, чем водные отвары или настои. В настоящее время медицина широко использует богатейший арсенал спиртовых настоек для лечения самых разных недугов. Лечебные настойки нетрудно приготовить и в домашних условиях.

Свежее или сухое растительное сырье — травы, листья, цветки, корни, ягоды — измельчают с помощью ножа или мясорубки и помещают в стеклянную посуду. Заливают 40, 50, 70%-ным спиртом и настаивают, периодически встряхивая, в темном месте. По истечении определенного срока (от нескольких суток до месяца) настойку процеживают через сложенную в несколько слоев марлю или не очень плотную вату. Хранят настойки в темном месте при комнатной температуре (некоторые нужно хранить в холодильнике).

При соблюдении правил хранения настойки сохраняют свои целебные свойства от 1 до 3 лет.

Приступая к лечению настойкой, в течение первой недели ее принимают в половинной дозировке. Это необходимо для того, чтобы организм смог постепенно адаптироваться к новому средству, а также чтобы выяснить, как оно переносится организмом. Если настойка не вызывает никаких побочных эффектов, то со второй недели лечения можно принимать полную дозу.

Вот несколько рецептов приготовления настоек из лекарственных растений и показания к их применению.

Настойка можжевельника

20 г сушеных ягод можжевельника растереть в порошок и залить 100 мл водки. Настаивать в течение 3 недель, процедить. Принимать по 15 капель, смешанных до состояния эмульсии



с 1 ч. ложкой нерафинированного растительного масла, 3 раза в день за 10 минут до еды при гастрозентеритах, моче- и желчно-каменной болезни, инфекциях мочевыводящих путей, отложении солей, артрозе, подагре.

Настойка донника

100 г сухой измельченной травы донника залить 0,5 л водки, настаивать в течение 2 недель, процедить.

Принимать по 10-15 капель 3 раза в день до еды, запивая водой, при хронической венозной недостаточности, тромбофлебите, стенокардии.



Настойка ряски

1 ст. ложку травы ряски малой залить 200 мл водки, настаивать в течение 3-4 суток, процедить. Принимать по 15-20 капель с 2-3 ст. ложками воды 2-3 раза в день для профилактики и лечения гриппа и простуды, при заболеваниях крови, аллергических заболеваниях, крапивнице, витилиго.

Настойка полыни

1 часть высушенных измельченных листьев полыни горькой залить 5 частями 70%-ного спирта, настаивать в течение 3 недель, процедить. Пить по 20 капель 3 раза в день за 15-30 минут до еды для улучшения аппетита, при гастрите с пониженной кислотностью.



Настойка календулы

20 г цветков календулы залить 100 мл 70%-ного спирта, настаивать в течение 14 дней, процедить. Принимать по 20-30 капель 3 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, нарушении сна, одышке, мигрени, ги-

пертонии, а также для общего укрепления организма. Наружно применять, разбавив кипяченой водой в соотношении 1:10, для компрессов, спринцеваний при женских заболеваниях (эрозия шейки матки, язвы, бели), для промываний и примочек при воспалительных заболеваниях глаз (конъюнктивит, ячмень, блефарит), язвах, ранах, ожогах, полоскать ротовую полость при ангине.

Настойка каштана

50 г измельченных плодов конского каштана залить 600 мл 50%-ного спирта, настаивать в течение 14 дней, процедить. Принимать по 30-40 капель 3-4 раза в день при ревматизме, ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен, тромбозе, спазмах сосудов, геморрое, подагре, хронических расстройствах пищеварения и нарушении секреции желчи, для профилактики инфаркта миокарда, укрепления стенок сосудов, профилактики тромбообразования. Курс лечения — от 3 до 4 недель. Настойку можно применять для ванн при невралгиях и миалгиях.

Настойка барбариса

1 часть листьев барбариса залить 5 частями 40%-ного спирта или водки. Настаивать в течение 14 дней, процедить. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день при заболеваниях печени и желчных путей, гепатите, холецистите, желчно-каменной болезни и дискинезии желчного пузыря. Курс лечения -2-3 недели.



желчно-каменной болезни и дискинезии желчного пузыря. Курс лечения -2-3 недели.

Настойка зверобоя

1 часть травы зверобоя залить 5 частями 40%-ного спирта или водки, настаивать в течение 14 дней, процедить. Принимать по 40-50 капель 3-4 раза в день при гастритах, холециститах, гепатитах, дискинезии желчных путей, начальных стадиях желчно-каменной болезни, заболеваниях почек. Наружно применять для полосканий при заболеваниях десен, гингивите, стоматите, фарингите, для примочек на ожоги, фурункулы, трофические язвы и инфицированные раны (20 капель на 1/2 стакана воды).

Настойка аира

1 часть измельченных корневищ аира болотного залить 5 частями 40%-ного

спирта или водки, настаивать в течение 14 дней, процедить. Принимать по 15-30 капель 2-3 раза в день перед едой при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, поносе, холецистите, гепатите, мочекаменной болезни.

Настойка березовых почек

20 г березовых почек залить 200 мл водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Пить по 1/2-1 ч. ложке, запивая водой, 3 раза в день за 15-20 минут до еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, невралгических болях, ревматизме, болезнях мочевого пузыря, отеках различного происхождения. Наружно применять для лечения длительно не заживающих ран, ожогов, для компрессов при артритах и ревматизме.

Настойка хмеля

1 часть измельченных шишек хмеля залить 4 частями водки, настаивать в течение 2 недель, процедить. Принимать по 5-7 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день (первый раз — до еды, второй — на ночь) при бессоннице, повышенной нервной возбудимости, цистите, холецистите, невралгии. Втирать в поясничную область при приступе радикулита.

Настойка сабельника

Сухие измельченные стебли сабельника засыпать в бутылку примерно на треть, объема и залить водкой или 70%-ным спиртом. Настаивать в течение 3 недель, процедить. Принимать, начиная с 1 ч. ложки и постепенно доводя дозу до 1 ст. ложки, 3 раза в день до еды, запивая водой, при ревматизме, полиартрите. Наружно применять для компрессов и растирания больных суставов.

Настойка пустырника

1 часть свежих измельченных листьев пустырника залить 5 частями 70%-ного спирта, настаивать в течение 1-2 недель, процедить. Принимать по 30-40 капель 3-4 раза в день до еды при повышенной нервной возбудимости, неврозе, бессоннице, ранних стадиях гипертонической болезни, учащенном сердцебиении.



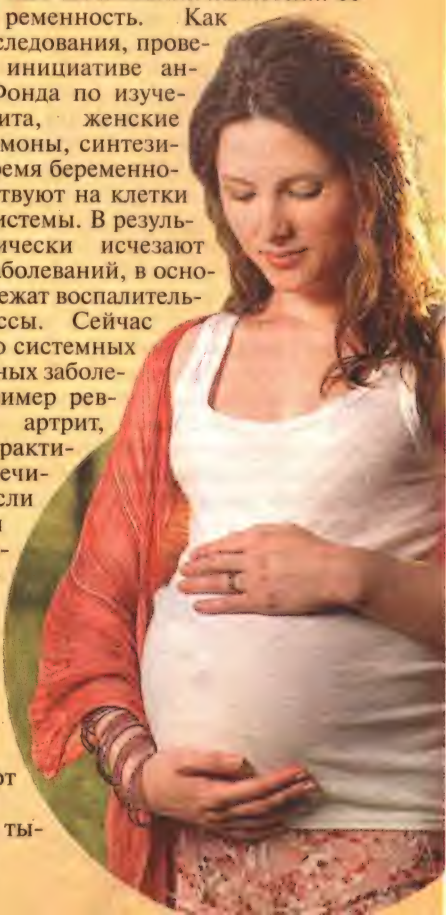
МЫТЬСЯ ИЛИ НЕТ?

Людям, страдающим хронической усталостью и переутомлением, не рекомендуется перед сном мыться с мылом. Мыло образует щелочной раствор, и, получая большую дозу щелочи с водой через кожу, человек чувствует еще большую усталость, а кожа начинает шелушиться и чесаться. Если все-таки не-

обходимо помыться с мылом, то после этого нужно ополоснуться подкисленной водой, добавив в нее небольшое количество лимонного сока или яблочного уксуса.

БЕРЕМЕННОСТЬ СПАСЕТ ОТ БОЛЕЙ

Одним из лучших способов лечения ревматоидного артрита и других системных воспалительных заболеваний является... беременность. Как показали исследования, проведенные по инициативе английского Фонда по изучению артрита, женские половые гормоны, синтезируемые во время беременности, воздействуют на клетки иммунной системы. В результате практически исчезают симптомы заболеваний, в основе которых лежат воспалительные процессы. Сейчас большинство системных воспалительных заболеваний, например ревматоидный артрит, считаются практически неизлечимыми. И если фармацевтам удастся создать гормональные препараты, оказывающие то же действие, что и беременность, они спасут от постоянных болей сотни тысяч человек.



ВОРГУЛЬ ВОРОНЕЖСКИЙ

Этот старинный сорт яблок с давних времен выращивался только в Воронежской области и в ближайших к ней: Курской, Орловской и Волгоградской.

Яблоки были превосходного качества и ценились очень высоко. Деревья этого сорта сильнорослые и долговечные. До наших дней сохранились одиночные деревья возраста 70–80 лет. В молодых садах этот сорт вряд ли можно встретить. А виной этому погоня за новым, модным и престижным, и позднее вступление в плодоношение этого сорта. Иногда по 10–12 лет красуется оно с пышной округлой кроной, здоровыми ветками, крупными листьями, но без единого яблока.

А выход из этого положения есть и даже не один, а два: воспользоваться механическими приемами, вызывающими плодоношение, и перепрививкой его черенков в крону другого молодого дерева зимнего сорта.

Плодоношение можно ускорить следующими способами:

- Самый простой способ это оттягивание молодых веток. Для этого используют шпагат, который привязывают к середине ветки, другой конец — к колышку. Можно к середине ветки привязать пластиковую бутылку с водой. Осенью растяжку убирают.

- На молодом дереве до 5 лет, пока у него эластичная кора, снять кольцо коры у основания 2–3 скелетных ветвей, шириной в 2 см. Перевернуть кору обратной стороной и поместить на старое место, замазать рану пластилином или садовым варом.

- Весной перетянуть несколько веток у их основания медной проволокой, подложив под нее ленту прочной ткани, осенью снять.

- Часть веточек на деревьях 4–5 лет привить черенками этого же сорта, взятыми со взрослых плодоносящих деревьев. Способ прививки можно взять разный. Прививать можно весной (конец апреля и весь май). Черенки для прививки нарезать в марте и хранить до прививки в холодильнике во влажной ткани. Прививать за кору, капулировкой и т.д. в зависимости от толщины ветки, можно прививать летом (в конце июля — начале августа) методом окулировки.

- Еще один способ, когда прививают не обычные черенки, в плодовые образования: кольчатки, плодушки, кольца. В этом случае, если появится завязь, то её нужно удалить.



НЕВЫСОКИЕ ЦВЕТУЩИЕ КУСТАРНИКИ

На моем приусадебном участке много лишней земли. Я хотела бы занять ее невысокими цветущими кустарниками. Желательно, чтобы они цвели в разное время, чтобы в садике всегда что-либо цвело. Посоветуйте, что посадить.

Цветущих кустарников, очень много и цветут они в разное время с ранней весны до поздней осени. Кроме того, многие имеют плоды, которые будут украшать их в зимнее время, повышая их декоративную ценность.

Мы дадим вам краткую характеристику, чтобы вы сами смогли выбрать то, что нужно. По высоте кустарники располагаются от самого низкого следующим рядом:

Айва японская — 30–40 см;

Магония падуболистная — 40–45 см;

Дифна душистая — 70–80 см;

Спирея Японская — 60 см;

Снежноягодник — 80–90 см;

Буддлея или куст-бабочка — 100–150 см;

Роза морщинистая (вид шиповника) — 100–120 см;

Форзиция — 130–150 см;

Спирея Вангутта — 100–130 см.

Если располагать кустарники по срокам цветения, то первое место займет форзиция.

- Форзиция зацветет в самом начале апреля, когда в овражах еще лежит снег. На изогнутых дугой лимонно-желтых веточках появятся такие же лимонно-желтые цветки. Куст засветится как облитый солнцем.

- Дифна душистая так же зацветет в апреле, но значительно позднее форзиции. Плотный компактный кустик с мелкими листиками сплошь покрывается душистыми розовыми цветками.

- Магония падуболистная и айва японская зацветут в мае. Листья магонии блестящие, цветки кожистые в длинных кистях, желтые с сильным специфическим ароматом. К осени на месте цветов появляются темно-синие ягоды с сизым налетом.

- Айва японская необыкновенно красива, когда куст загорается огненными цветками. Осенью нижние веточки покрываются светло-желтыми плодами до 5 см длиной, похожими на маленькие лимончики с сильным приятным ароматом и кислым вкусом, их часто кладут в вазы на столе, ароматизируя воздух.

- Спирея японская цветет летом пушистыми розовыми кистями мелких цветков. Ее часто сажают вдоль дорожек.

- Снежноягодник относится к зимостойким и как большинство жимолостей имеет нежную листву и цветки. Цветет летом, но к августу покрывается нежными белоснежными круглыми ягодами, которые делают этот кустарник необычным.

- Роза морщинистая имеет темно-зеленую листву с глубокими жилками и цветет весной и летом, крупными малиново-розовыми цветками, к августу-сентябрю образует очень крупные (3–4 см в диаметре) плоды, похожие на плотные помидорчики.

- Спирея Вангутта зацветает в мае обильными белыми цветами в розетках. Цветение обильное и продолжительное, кусты нарядные.

- Буддлея цветет летом. На запах цветов слетаются бабочки и это усиливает их декоративную ценность. Мелкие цветы собраны в метелки. Раскраска цветов разнообразна, от белой и розовой до сине-фиолетовых.



Рис. отовила-Елена ФРОЛОВА





РУЛЕТ ИЗ БАРАНЬЕЙ ГРУДИНКИ

Измелите по 2 ч. ложки сушеного орегано и семян фенхеля (можно заменить на 1 ч. ложку семян укропа) в мельнице для специй, добавьте 1 ч. ложку паприки. 2 куса грудинки ягненка весом около 0,5 кг каждая выложите жирной стороной вниз, посолите, посыпьте смолотыми специями и вотрите по всей поверхности 4 измельченных зубка чеснока. Смешайте по 150 г натертого твердого сыра и рикотты, 0,5 стакана порезанных маслин без косточек, мелко порезанный пучок петрушки, 3 ст. ложки лимонного сока и 1 сырой желток. Распределите начинку по обеим грудинкам, заверните рулеты и обвяжите их кулинарной нитью. Посолите и поперчите рулеты снаружи и обжарьте в сотейнике или жаровне, в которой вы будете готовить рулеты в духовке, на растительном масле со всех сторон. Переложите их в миску, добавьте 1-2 ст. ложки растительного масла, 1 большую порезанную луковицу, 1 нарезанную большую морковь, 4 крупно нарезанных зубка чеснока, посолите, поперчите, жарьте, пока краешки овощей не подрумянятся. После этого влейте 1 стакан белого сухого вина, доведите до кипения и варите на сильном огне, пока жидкость почти полностью испарится. Добавьте в жаровню порезанный на четвертушки лимон, пучок порезанной петрушки, 2 веточки тимьяна, 2 лавровых листа, 1 ч. ложку черного перца и 4 стакана холодной воды. Опустите рулеты в воду, доведите до кипения и перенесите кастрюлю с огня в разогретую духовку. Накройте жаровню крышкой или фольгой и готовьте рулеты в духовке 2-2,5 часа. Выньте жаровню из духовки, рулеты достаньте, переложите на блюдо и накройте фольгой, чтобы не остыли. Жидкость в жаровне уварите наполовину, при желании досолите и поперчите. Снимите с рулетов нитки, порежьте на кусочки и залейте жидкостью из жаровни, процедив ее через ситечко.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ КРЕВЕТОК И ПЕРСИКОВ

Замочите деревянные шпажки. В большой миске смешайте 1 ст. ложку коричневого сахара, по 1 ч. ложке порошка чили и паприки, 0,5 ч. ложки молотого тмина, по 0,25 ч. ложки соли и свежемолотого черного перца. Выложите в миску 0,5 кг креветок, 3 порезанных крупными кусками персика и пучок зеленого лука, перемешайте до равномерного покрытия и дайте постоять 10 минут. Нанижите креветки, персики и лук поочередно на шампуры. Готовьте на гриле 3-4 минуты или пока шашлычки не подрумянятся, переверните шашлычки 1 раз. Подавайте с дольками лайма.



ОСТРЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Разрежьте пополам 10 небольших, удлиненных баклажанов, лучше светлых, в них нет горечи, посолите, перемешайте, дайте постоять, слейте лишнюю жидкость. Смешайте 1 ст. ложку натертого или пропущенного через мясорубку свежего имбиря, 1 ст. ложку молотого перца чили, 0,5 ст. ложки молотого тмина, 0,25 ч. ложки куркумы. Смажьте каждую половинку баклажанов пряной смесью и соедините по две половинки. Разогрейте в сотейнике 2 ст. ложки растительного масла, обжарьте на нем баклажаны с обеих сторон, затем добавьте 0,5-1 стакана воды, уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите баклажаны до готовности. Подавайте с рисом.

ЛОСОСЬ ГРИЛЬ С ОГУРЕЧНЫМ САЛАТОМ

Бпорционных кусков лосося с кожей надрежьте до позвоночника со стороны плавников и выверните, чтобы кожа оказалась внутри. Смажьте куски оливковым маслом, посолите, поперчите. Жарьте их на сковороде гриль 2,5 минуты с одной стороны, затем 1,5 минуты со второй и переложите в миску. Через 1 час, приготовьте салат, а рыбу запеките в разогретой духовке в течение 3-4 минут. Для салата 2 тепличных огурца с тонкой кожицей заверните в салфетку и низом ладони разбейте на несколько крупных кусков. Затем порежьте огурцы, добавьте к ним несколько порезанных веточек укропа, 6 фиников, 1/3 стакана грецких орехов и 2 ст. ложки зеленого лука. Если есть, добавьте несколько листьев фенхеля. Разложите салат и рыбу по тарелкам и полейте заправкой из 2 ст. ложек лимонного сока и 6 ст. ложек оливкового масла, добавьте соль и перец по вкусу.



БУЛОЧКИ С БЕКОНОМ И СЫРОМ

12 сладких булочек разрежьте по горизонтали пополам, нижние половинки выложите в форму, посыпьте 1 стаканом натертого сыра и запеките в разогретой духовке, пока сыр не расплавится. За это время поджарьте до готовности 24 полоски бекона и раскрошите их на крупные куски. Отдельно поджарьте на растительном масле 900 г говяжьего фарша и 2 порезанные луковицы до готовности, слейте лишнюю жидкость. Добавьте к мясу 0,5 литра отцеженных от сока помидоров в собственном соку, порезанных на кусочки, 2 измельченных зубка чеснока, по 1 ст. ложке дижонской горчицы и вустерского соуса, посолите, поперчите по вкусу. Разложите на нижние половинки булочек мясную начинку, поверх нее бекон и еще 1 стакан натертого сыра. Накройте верхними частями булочек. Растопите 100 г сливочного масла, добавьте 1 ст. ложку коричневого сахара, по 2 ч. ложки вустерского соуса и дижонской горчицы, хорошенько перемешивайте, пока сахар не растворится. Смажьте этой глазурью булочки, посыпьте их кунжутом и выпекайте в разогретой духовке 20-25 минут. Подавайте булочки горячими.



ГОВЯЖЬИ РЕБРА С ГРАНАТОВЫМИ ЗЕРНАМИ

Смешайте 1 ч. ложку соли, по 0,5 ч. ложки молотой корицы и черного перца, по 0,25 ч. ложки молотого кориандра и паприки. Смажьте этой смесью 8 коротких говяжьих ребер и поставьте их в холодильник на 5 часов. На раскаленном масле поджарьте ребра до коричневого цвета, переложите в мультиварку. В той же сковороде поджарьте 3 измельченных зубка чеснока, 1 большую порезанную луковицу, 1 ст. ложку томатной пасты. Когда лук будет готов, влейте 1,5 стакана сухого красного вина или гранатового сока. Доведите жидкость до кипения, перелейте содержимое сковороды в мультиварку, добавьте 1,5 стакана бульона, попробуйте, если надо досолить, добавьте соевый соус и 1 ст. ложку сахара. Закройте мультиварку и готовьте в скороварке 1 час, в обычной мультиварке 4 часа. Подавайте ребра горячими, посыпав зеленью петрушки и зернами граната.



ПРЯНАЯ КУРИЦА С ПОМИДОРАМИ

Пожарьте на растительном масле 700 г курицы (на выбор: бедра, голени, крылья, грудку), пока не подрумянятся. Добавьте порезанную луковицу и жарьте, пока лук не станет мягким, добавьте пол-литровую банку помидоров в собственном соку, затем влейте 0,25 стакана воды, добавьте по 0,5 ч. ложки соли, черного перца, молотой паприки, куркумы, тмина и 1 ч. ложку приправы для курицы, доведите до кипения, уменьшите огонь. Накройте крышкой и тушите до готовности курицы, добавьте пучок шпината, тушите еще 3 минуты, пока он не станет мягким. Подавайте курицу с рисом.



ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-ИЗРАИЛЬСКИ

Разведите банку тахинной пасты водой до консистенции сметаны. Отлейте 0,5 стакана про запас. 1 кг говяжьего фарша смешайте с мелко порезанной луковицей, 3 измельченными зубками чеснока, 0,5 стакана панировочных сухарей. Добавьте пучок порезанной зелени петрушки, 0,5 ч. ложки корицы, по 1 ч. ложке тмина, паприки и куркумы, 0,25 ч. ложки молотого имбиря, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте к фаршу 2 взбитых яйца, перемешайте и сформируйте фрикадельки. Обжарьте их до коричневого цвета на растительном масле.

В форму для запекания вылейте половину тахинной массы, выложите обжаренные фрикадельки, вылейте оставшуюся половину и запекайте в разогретой духовке 30 минут. Если фрикадельки будут слишком сухими, долейте зарезервированную тахинную массу и дайте ей прогреться. Подавайте фрикадельки с зеленью петрушки, обжаренными фисташками, посыпав паприкой.



РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОШКОЙ, ПОМИДОРАМИ И МАСЛИНАМИ

Застелите противень бумагой для выпечки, смажьте ее растительным маслом и выложите на нее порезанный кружками толщиной в 1 см сваренный почти до готовности 1 кг картофеля. Поверх него разложите порезанные кусочками 600 г филе белой рыбы, которую вы заранее посолили и поперчили, сбрызните рыбу маслом. Распределите по всей поверхности 2 измельченных зубка чеснока, тонко порезанную красную луковицу, 400 г помидорчиков черри, 1 банку отцеженных от жидкости маслин, 2 ст. ложки каперсов (можно заменить на маринованные корнишоны), несколько веточек тимьяна. Запеките рыбу в разогретой духовке до готовности, перед подачей посыпьте рубленой зеленью петрушки.

ГОВЯДИНА С ПАПРИКОЙ

Порежьте 0,5 кг говядины на небольшие кусочки или как на бефстроганов, смешайте с 1 ст. ложкой натертого свежего имбиря, 2 измельченными зубками чеснока, солью и перцем. Через 15 минут обжарьте мясо на раскаленном масле до полуготовности. Переложите мясо на тарелку, в сковороде поджарьте порезанный соломкой большой красный перец, половинку тонко порезанного красного лука, 1 зубок чеснока и 1 пикантный перчик, порезанный колечками (без семян). Добавьте в 1 стакан молока (лучше кокосового) 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку соуса чили, 0,5 ч. ложки цедры лайма, 2 ст. ложки сока лайма, посолите по вкусу. Влейте молоко в сковороду к овощам, добавьте большой пучок мелкого шпината, верните в сковороду мясо и тушите до его готовности. При подаче посыпьте зеленым луком и кинзой.



ПИЦЦА С ФАРШЕМ

Приготовьте тесто для пиццы по любому рецепту, который вам нравится, разделите его на две или более частей. Раскатайте тесто, наколите вилкой и испеките основы, пока они слегка не подрумянятся. Из расчета на 1 основу для пиццы поджарьте до готовности 200 г фарша из свинины и говядины, посолите, поперчите, слейте лишнюю жидкость. На каждую готовую основу намажьте по 1-2 ст. ложки томатного соуса, выложите фарш, разложите по половинке тонко порезанной красной луковицы, половинке зеленого сладкого перца, порезанного соломкой, 3-4 порезанных пластинками грибов и 2-3 ст. ложки натертой моцареллы. Если есть желание можете добавить по 1 ст. ложке натертого пармезана. Выпекайте пиццу до готовности грибов, и пока сыр не запустится.



ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ

Из стакана муки, 1 ч. ложки соли, 6 ст. ложек мелко порезанного сильно охлажденного масла и 2 ст. ложек сахара приготовьте крупку размером с горошину, затем влейте по одной 3 ст. ложки очень холодной воды и замесите тесто. Положите его в пакет и уберите в холодильник на 1-2 часа. Очистите кожуру с 1 кг твердых груш. Разрежьте их пополам и удалите сердцевину. Затем каждую половину в зависимости от размера груш разрежьте на 3-4 ломтика. Смешайте груши с соком 1 лимона, 0,25 стакана сахара и оставьте на 20 минут. В сковороде, в которой вы будете выпекать пирог, растопите 6 ст. ложек сливочного масла, добавьте 1 стакан сахара и варите, постоянно помешивая, пока сахар не карамелизуется и не станет золотисто-коричневым. Снимите сковороду с огня и продолжайте помешивать, пока сахар не остынет. Слейте жидкость с груш, выложите их в сковороду веером выпуклой стороной вниз. Раскатайте тесто, накройте им груши, и опустите тесто по стенкам сковороды до дна, чтобы у пирога образовались бортики. Проколите или прорежьте несколько отверстий в тесте, чтобы выходил пар. Выпекайте пирог в разогретой духовке до золотисто-коричневого цвета теста, выньте пирог и осторожно слейте из него сок в кастрюльку, уварите сок до густоты. Пирог переверните на блюдо и полейте соком от груш.

СЛИВОВЫЙ ШТРУДЕЛЬ

Смешайте в комбайне 2 стакана муки, 0,25 стакана сахара, 4 ст. ложки мелко порезанного, сильно охлажденного сливочного масла, 1,5 ч. ложки соды и 0,5 ч. ложки соли, у вас должна получиться крупка размером с горошину. Добавьте к ней 2 слегка взбитых яйца и 0,25 стакана ледяной воды, продолжайте смешивать, пока не получится тесто. Сформируйте из него диск, положите в пакет и уберите в холодильник на 1 час. Мелко порежьте 1 стакан грецких орехов и смешайте их с 0,25 стакана сахара в комбайне. 400 г слив освободите от косточек, превратите в пюре и уварите с 2 ст. ложками сахара на треть объема. Свежие сливы можно заморозить на 350 г достаточно густого сливового джема.

Выньте тесто из холодильника, разделите на 3 части и тонко раскатайте по размеру формы, в которой будете выпекать. Выложите на дно один пласт теста, половину сливовой начинки и треть ореховой смеси, затем второй пласт, оставшуюся начинку и еще треть орехов. Накройте верхним пластом теста, смажьте его взбитым яйцом и посыпьте оставшимися орехами. Выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.

ВНИМАНИЕ! Все пласты теста следует наколоть вилкой.



ЛИМОННЫЙ СУПЕРПИРОГ

Приготовьте тесто, как в рецепте грушевого пирога. Раскатайте его, выложите в форму, сформируйте красивые бортики, застелите фольгой, засыпьте горохом и выпекайте, пока краешки не станут золотистыми. Снимите фольгу и дайте подрумяниться доньшку пирога.

Для сливочной прослойки взбейте 300 г сливочного сыра и 0,75 стакана сахара до однородной массы. Добавьте 1,5 стакана взбитых сливок, 2 ст. ложки лимонного сока, аккуратно перемешайте, выложите в основу для пирога и поставьте в холодильник.

За это время приготовьте лимонную прослойку: смешайте 3/4 стакана сахара, 6 ст. ложек кукурузного крахмала, 0,5 ч. ложки соли и 1,25 стакана воды в кастрюле, доведите до кипения на среднем огне, уменьшите его, добавьте 1/2 стакана сахара и варите, пока не загустеет. Снимите с огня, добавьте 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки цедры лимона и 4-5 капель желтого пищевого красителя. Осторожно влейте 0,5 стакана лимонного сока, перемешайте и остудите до комнатной температуры. Вылейте лимонную массу поверх сливочного слоя и поставьте в холодильник до полного застывания. Перед подачей при желании украсьте пирог взбитыми сливками.



ВЕНГЕРСКИЙ СЛИВОВЫЙ ПИРОГ

Смажьте форму для выпечки сливочным маслом. Смешайте 1 стакан муки, 1 ч. ложку разрыхлителя и 0,5 ч. ложки соли. Отдельно взбейте 1 стакан сахара с 2 яйцами, затем добавьте 1 стакан натурального йогурта или нежирной сметаны, 1 ч. ложку ванильного экстракта, 0,33 стакана растительного масла без запаха и перемешайте. Смешайте сухую и жидкую смеси и немного взбейте до получения однородного теста. Вылейте его в форму, разровняйте, разложите по нему 16 половинок слив, посыпьте смесью из 2 ст. ложек сахара и 0,2 ч. ложки корицы. Выпекайте пирог в разогретой духовке, пока сливы не станут мягкими, а вставленная в середину пирога зубочистка не будет сухой. Дайте пирогу остыть и разрежьте на порции.



МЫШИ НЕ ЛЮБЯТ КОЛОТЬСЯ

Если ваш погреб облюбовали мыши, вы можете поставить мышеловки, использовать любые средства от этих грызунов, но мы предлагаем попробовать еще и простое народное средство. Скатайте из колючек репейника или чернокорня шарики размером с теннисный мяч и разложите поверх овощей. Мыши очень не любят колючки, это только в анекдоте они едят кактусы.

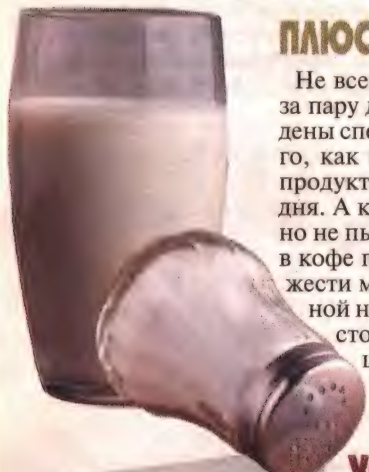
НЕ ХРАНИТЕ ЯЙЦА В ДВЕРЦЕ

При покупке любого холодильника вы можете найти в его дверце специальные ячейки для хранения яиц. Многие согласно этой подсказке так и хранят яйца на полочках дверцы. Хотя лучшее место для их хранения — средняя полка, именно там яйца могут храниться месяц и больше без ущерба для качества и свежести.



ПЛЮС НЕДЕЛЯ

Не всегда удастся выпить молоко или сливки за пару дней после покупки, если они произведены способом пастеризации. Причем, после того, как пакет или бутылка открыты, молочные продукты следует употребить в ближайшие 2-3 дня. А как быть тем, кто покупает литр молока, но не пьет его кружками, а добавляет понемногу в кофе по утрам? Удлинить на неделю срок свежести молока и сливок по сравнению с указанной на упаковке датой можно с помощью простого трюка. Просто добавьте в него щепотку соли. На вкусовых качествах это никак не скажется, вы даже не почувствуете эту соль.



УДОБНАЯ ШТОРКА

Обычно мы украшаем шторами окна в доме. Но часто нам хочется прикрыть содержимое полок в кладовке или скрыть, что под обеденным столом в маленькой кухне стоит ящик с овощами. В этом деле отлично помогла бы стильная шторка из яркого плотного материала. Но как ее прикрепить, особенно к столу?

На помощь придет застежка «липучка». Ее можно купить на метраж в магазине тканей или фурнитуры. Приклейте одну ее часть по верху полки в кладовой или под крышку стола, а вторую пришейте к шторке. Во-первых, шторка будет висеть без сборок. Во-вторых, ее легко будет снять, чтобы постирать.

ХРАНИЛИЩЕ ИЗ ЯЩИКОВ

Если у вас в доме есть несколько пластиковых ящиков из-под овощей, используйте их, чтобы легко смастерить полки в кладовой или гараже под всевозможные бутылки с моющими средствами или какие-то бытовые мелочи. Ящики надо всего лишь за дно прикрепить к стене в рядок.



И ЧЕСНОК ЦЕЛ, И МАСЛО ГОТОВО

Хочу поделиться своим рецептом сохранения чеснока. Обычно я покупаю на зиму 1-2 кг местного чеснока. Нашей семье этого хватает на зиму. Но сберечь его так, чтобы он не засох трудно. Я последовала совету своей приятельницы и теперь храню чеснок только таким способом, получаю двойную пользу. Я складываю очищенные зубки чеснока в стеклянную банку, заливаю растительным маслом и храню в холодильнике. И чеснок долго остается свежим и пахучим, и масло со временем напитывается этим запахом. Я использую его для заправки салатов и винегрета. Ольга Михайловна. г. Уфа.

ЗАЛЕЙТЕ ЛИМОНАДОМ

Все знают, что порезанные фрукты очень быстро темнеют на воздухе. Конечно, можно подавать их к столу целыми, но как быть, если их надо порезать? Самый известный способ — сбрызнуть лимонным соком. Да, это помогает сохранить цвет, но при этом сок изменяет вкус фруктов и запах. С этой задачей справится любой лимонад со вкусом лимона или лайма. Просто залейте им фрукты, а незадолго до подачи выньте из жидкости и обсушите. У лимонада нет такого ярко выраженного вкуса и запаха, как у свежего лимона, поэтому фрукты будут выглядеть свежими и сохранять свой вкус.



ИДЕАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ: СЫР ПЛЮС МАСЛО

Оно хорошо не только для бутерброда на завтрак. Оказывается сливочное масло помогает сыру оставаться свежим. Если вы не сразу съедаете сыр, наверняка вам жалко отрезать потом у него заветренные края. Перед тем, как положить сыр на хранение, смажьте места отреза сливочным маслом, и они не высохнут. Сыр останется совершенно свежим, если перед тем как положить его в полиэтиленовый пакет, вы завернете его в вощеную бумагу или крафт, а упакованный сыр будете хранить в самом теплом месте холодильника — в дверце или овощном ящике.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ПОЧТА
РОССИИ

ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



на сайте
podpiska.pochta.ru



в мобильном приложении
Почты России



через почтальона

Доставка
На адрес получателя или дом до почтового ящика

Адрес:

ФИО получателя:

Месцы подписки:

2020

1 мес. 2020 1-я подписка	1 мес. 2020 2-я подписка	30 периодов 2020 3-я подписка
27 Р	28 Р	168 Р



Мы заботимся о Вашей безопасности! Ваше здоровье – главный приоритет

Инструкция по оформлению подписки на печатную прессу через сайт PODPISKA.POCHTA.RU

1. Выберите журнал и газету из 5 000 изданий:
 - а. по индексу,
 - б. по теме и профессиональным интересам,
 - в. по алфавиту,
 - г. по части названия,
 - д. из списка самых популярных
 - е. по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
2. Выберите способ доставки.
3. Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
4. Выберите период подписки.
5. Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
6. Оплатите заказ.

Инструкция по оформлению подписки онлайн через МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ПОЧТЫ РОССИИ

1. Зайдите в мобильное приложение Почты России.
2. В правом нижнем углу выберите раздел «Еще».
3. Нажмите на строчку «Подписка на журналы и газеты».
4. Выберите журнал и газету из 5 000 изданий:
 - а. по индексу,
 - б. по теме и профессиональным интересам,
 - в. по алфавиту,
 - г. по части названия,
 - д. из списка самых популярных
 - е. по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
5. Выберите способ доставки.
6. Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
7. Выберите период подписки.
8. Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
9. Оплатите заказ.



ВАМ НУЖЕН
МОДНЫЙ ШАРФ



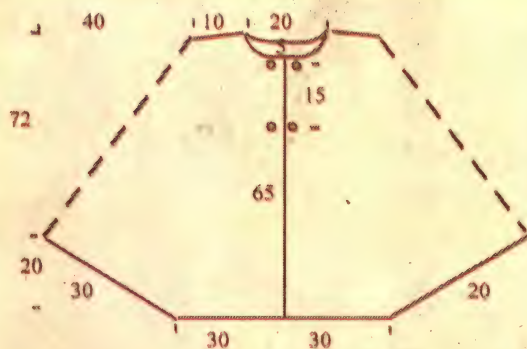
Трудно представить себе осеннюю экипировку без шарфа. Понятно, что он нужен, чтобы не замерзнуть. А еще он просто необходим, чтобы выглядеть стильно.

Вы можете купить готовый шарф или палантин или связать его своими руками, выбрать яркую расцветку или монохромную, сделать его частью своего осеннего ансамбля или яркой деталью гардероба. Но, главное, чтобы выглядеть модно и стильно, надо обзавестись длинным шарфом и уметь правильно его носить.

Вы можете перекинуть один конец шарфа назад, просто повесить его на шею, обернуть вокруг горла, пусть оба конца свисают впереди, завязать на узел или заправить под ремень или пояс. Если погода не позволяет надеть теплый шарф, воспользуйтесь красивым, шелковым платком, заправив под пояс и один уголок и сам платок.

Экспериментируйте, ищите тот способ, который украсит ваш образ, позволит и самому шарфу и вашему наряду выглядеть наиболее выигрышно.

Своими руками



11
9
7
5
3
1

РАПОРТ

Схема 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Условные обозначения:

-  — изнаночная петля
 — лицевая петля
 — кромочная

Накидка в серо-черном исполнении подойдет к любой одежде. Она красивая, удобная для отдыха и для городских прогулок.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки серого цвета 700 г, нитки черного цвета (шерсть 50%, акрил 50% 240 м/100 г) — 150 г, спицы № 3,0, игла для сшивания, 2 готовые застёжки.

Узоры:

- по **Схеме**. Раппорт узора — 4 ряда по вертикали и 4 петли по горизонтали.
- резинка 1x1 для отделки краёв накидки и стойки с изнаночной стороны.

Описание работы:

Перед: перед состоит из 2-х симметричных половин. Наберите на спицы 40 петель нитками серого цвета и вяжите узором по **Схеме**, прибавляя с боковой стороны по 1 п. в каждом ряду, пока ширина вязания не достигнет 60 см, затем вяжите вверх, убавляя с боковой стороны по 1 п. через ряд, пока высота переда не достигнет 65 см. Со стороны горловины закройте сразу 12 петель, затем закройте еще 10 раз по 1 п. вначале и в конце ряда со стороны горловины. И далее вяжите с этой стороны без убавлений до самой высокой точки плеча.

Одновременно с боковой стороны продолжайте убавлять по 1 петле через ряд. Оставшиеся 18 петель для плеча закройте в несколько этапов по 5 петель в начале ряда (с боковой стороны).

Вторую полочку накидки свяжите симметрично первой.

Спинка: наберите на спицы 80 петель нитками серого цвета и вяжите узором по **Схеме**, прибавляя с боковых сторон по 1 петле в каждом ряду, пока ширина вязания не достигнет 120 см, затем вяжите вверх, убавляя с боковой стороны по 1 петле через ряд, пока высота спинки не достигнет 70 см (выше переда на 5 см). В центре спинки для горловины закройте сразу 24 петли и закончите вязание двух сторон спинки по-отдельности: со стороны горловины убавьте еще 10 раз по 1 петле, далее несколько рядов без убавлений, а оставшиеся 18 петель для плеча закройте в несколько этапов по 5 петель в начале ряда (с боковой стороны).

Горловина: сшейте боковые швы, нитками серого цвета наберите из края горловины петли и свяжите стойку высотой 6 см узором по **Схеме**, поменяйте нитки на черные и резинкой 1х1 свяжите полосу высотой 6 см. Закройте все петли. Сверните полосу вдвое по границе цветов и пришейте черную полосу к накидке с изнаночной стороны.

Край накидки: из края накидки наберите петли нитками черного цвета и свяжите полосу высотой 5 см резинкой 1х1.

В верхней части накладки на расстоянии 15 см друг от друга пришейте готовые петли.

Размер 46-48. Длина по спинке — 44 см.

ЖИЛЕТ С «КРЫЛЫШКАМИ»

Объемный жилет коричневого цвета, связанный из толстых ниток, с отвернутыми вверх «крылышками», будет греть и радовать вас всю зиму. Он связан по простой выкройке из толстых ниток самым простым узором, что упростит и ускорит вашу работу.

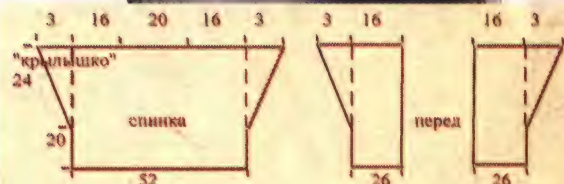
Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками. Если имеющие у вас нитки намного тоньше, чем указано в описании, то вы можете увеличить их толщину за счет вязания в 2-3 нитки.

Вам потребуется: толстые нитки коричневого цвета (шерсть 50%, акрил 50% 80 м/100 г) — 500 г, спицы № 3,5, игла для сшивания.

Узоры:

— «путанка». Для образца наберите четное количество петель, например, 10.

1-й ряд: *лицевая, изнаночная*, от* до* повторяйте до конца ряда. 2-й и все остальные ряды вяжите как 1-й ряд, т.е. лицевые петли предыдущего ряда вяжите изнаночными петлями, и изнаночные петли предыдущего ряда вяжите лицевыми петлями.



Описание работы:

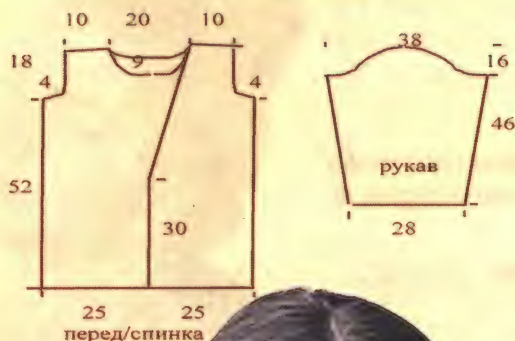
Перед: перед состоит из 2-х одинаковых симметричных полочек. Правая полочка: наберите на спицы 18 п. и вяжите вверх узором «путанка» без прибавления/убавления петель. Через 20 см от начала вязания прибавьте одну петлю со стороны проймы (для получения «крылышек»), включите добавленную петлю в узор «путанка», т.е. не нарушайте привычного чередования лицевой и изнаночной петель. Через 10 и 20 рядов повторите прибавку по 1 петле. Через 44 см от начала вязания закройте все петли полочки.

Вторую (левую полочку) свяжите симметрично первой.

Спинка: наберите на спицы 48 петель и свяжите вверх узором «путанка» 20 см. Прибавьте с каждой стороны спинки по 1 петле со стороны пройм. Через 10 и 20 рядов повторите прибавку по одной петле с каждой стороны спинки. Прибавленные петли включите в вязание узора «путанка». Через 44 см закройте все петли спинки.

Сборка: сшейте боковые швы (по 20 см снизу), сшейте плечевые швы по 19 см с каждой стороны, при этом 3 см с края сшейте с лицевой стороны, а 16 см сшейте с изнаночной стороны. Отверните «крылышки» и закрепите их на плечевом шве.





Стильный облегающий свитер с узкими рукавами и шнуровкой из атласной ленты по переду, удачно подчеркнет все достоинства вашей фигуры и будет любимой одеждой в этом сезоне.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: нитки стального цвета (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г) — 700 г, спицы № 3,0 и 3,5, игла для сшивания, атласная лента шириной 15 мм, длиной 180 см, люверсы — 23 шт.

Узоры:

— резинка 1x1

— «английская резинка»:

наберите на спицы нечетное количество петель, плюс 2 кромочные, например 15.

1-й ряд: снять непровязанной кромочную петлю, далее вяжите чередуя 1 изнаночную и 1 лицевую петлю до последней петли ряда. Крайнюю петлю провяжите лицевой.

2-й ряд: первую петлю снять, как кромочную, затем *1 лицевая, накид, 1 изнаночную снять, не провязывая*, от * до * повторять до конца ряда, кромочная петля.

3-й ряд: накид, 1 изн. петлю снять, не провязывая (нить за работой), *петлю и накид предыдущего ряда провязать вместе лицевой, накид, одну петлю снять не провязывая*, от * до * вяжите до конца ряда.

4-й ряд: *петлю и накид предыдущего ряда провяжите вместе лицевой петлей, накид, одну петлю снимите, не провязывая*, от * до * вяжите до конца ряда. Петлю и накид предыдущего ряда провяжите вместе лицевой петлей.

Далее чередуйте 3-й и 4-й ряды.

— для планки полочек вяжите чередуя 2 лицевых ряда и 2 изнаночных ряда.

Описание работы:

Перед: нижняя часть переда до линии талии состоит из двух одинаковых частей, затем они соединяются и вяжутся вместе одним полотном, а затем правая сторона переда увеличивается в сторону левой части, а левая сторона уменьшается в сторону левого плеча.

Правая сторона: наберите 42 петли на спицы № 3, свяжите 12 рядов резинкой 1x1, а затем на спицах № 3,5 вяжите 6 п. планки со стороны центра переда чередуя 2 лицевых и 2 изнаночных ряда, а следующие 36 п. вяжите «английской резинкой» до высоты полотна 30 см. Отложите вязание правой полочки в сторону.

Левая сторона:

свяжите симметрично правой.

Соедините две полочки так, чтобы по 6 п. планки каждой части переда, связанные чередованием 2-х лицевых и 2-х изнаночных рядов, оказались по центру, рядом друг с другом.

Далее вяжите перед одним полотном, убавляя на левой полочке рядом с планкой по 2 петли через каждые 8 рядов и одновременно прибавляя на правой полочке рядом с планкой по 2 петли через каждые 8 рядов.

После соединения двух полотен провяжите 4 р., а далее вяжите ряд с убавлениями/прибавлениями петель: свяжите 32 петли «английской резинкой», 2 петли провяжите вместе лицевой петлей, еще раз 2 п. провяжите вместе лицевой петлей, 12 п. планки, затем на правую спицу сделайте 2 накида рядом (обвейте правую спицу 2 раза), довяжите ряд до конца. Поверните вязание, провяжите ряд петлей «английской резинкой» до 2-х накидов и провяжите 1-й накид лицевой петлей, а 2-й накид провяжите изнаночной петлей. Очередность провязывания ли-

цевой и изнаночной петель из накидов может быть другим, это зависит от того, какая петля находится на правой спице перед провязыванием накидов. Если лицевая, то первый накид вяжите изнаночной петлей и наоборот. Далее провяжите планку и левую сторону переда.

Через 52 см от начала вязания, закройте по 6 п. с каждой стороны переда для пройм, в последующих рядах сделайте еще по 4 убавления по 1 п. через ряд. Далее вяжите без убавлений до линии горловины (9 см вверх от пройм).

Для горловины закройте по центру переда 24 п., затем левую и правую полочки вяжите по-отдельности, убавляя со стороны горловины по 1 петле в каждом ряду, пока на спицах не останется 14 п. Довяжите их на нужную высоту переда (18 см от линии проймы и 70 см от начала вязания), закройте все петли.

Спинка: наберите на спицы 84 петли, на спицах № 3 свяжите 12 рядов резинкой 1х1, а затем на спицах № 3,5 вяжите «английской резинкой» до линии пройм. Закройте для пройм с каждой стороны спинки по 6 петель, в последующих рядах сделайте еще по 4 убавления по 1 п. через ряд. До линии горловины вяжите без убавлений. Для горловины спинки закройте по центру спинки 24 п. и закончите вязание плеч по-отдельности, убавляя со стороны горловины по 1 п. в каждом ряду, пока на спицах не останется 14 п. для плеча. Закройте все петли плеча.

Рукава: Наберите 48 п. на спицы № 3,0, свяжите резинкой 1х1 22 р., затем на спицах № 3,5 вяжите «английской резинкой» до оката рукава (46 см от начала вязания рукава), прибавляя в каждом 6-м р. по 1 п. с каждой стороны рукава. Закройте по 6 п. с каждой стороны рукава, а затем убавляйте по 1 п. в начале каждого ряда, через 16 см связанного оката закройте все петли.

Обвязка горловины: сшейте одно плечо, наберите петли из края горловины, свяжите 16 р. резинкой 1х1. Закройте все петли.

Сборка: сшейте второе плечо, боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы. В местах прибавлений/убавлений по переду поставьте люверсы. Если их нет, то можно обойтись без них. Проденьте атласную ленту в место прибавлений/убавлений по переду в виде шнуровки. Начните сверху, а внизу завяжите концы ленты бантом.

Длина шарфа не менее 250 см, без учета кистей, а ширина в готовом виде 17 см.

ПОЛОСАТЫЙ ШАРФ

Если вы хотите ярко встретить осенне-зимний период, то вам точно подойдет трехцветный, теплый и очень длинный шарф с кистями, который вы сможете носить в один-два оборота вокруг шеи. А узор «шишечки» придаст шарфу игривости, а вам хорошего настроения.

Вам потребуется: нитки морской волны — 100 г, желтого цвета — 100 г, красного цвета — 300 г, всего 500 г (шерсть 50%, акрил 50% 200 м/100 г), спицы № 3,5, игла для сшивания.

Узоры:

— Узор «шишечки» по Схеме.

Раппорт узора по горизонтали — 6 петель, по вертикали — 20 рядов.

Для образца наберите на спицы 22 петли.

1-й ряд: все петли лицевые.

2-й ряд и все четные ряды вяжите как смотрятся петли предыдущего ряда — лицевые петли вяжите лицевыми, изнаночные вяжите изнаночными.

3-й ряд: кромочная, *5 лицевых петель, из следующей лицевой свяжите «шишечку»: лицевая, накид, лицевая, накид, лицевая*, от* до* повторите до конца ряда, 2 лицевые, кромочная.

5-й ряд: кромочная, *5 лицевых, 5 изнаночных «шишечка» (на Схеме обозначены одной изнаночной)*, от* до* повторяйте до конца ряда, кромочная.

7-й ряд: кромочная петля, *5 лицевых, 5 изнаночных («шишечку») провяжите вместе лицевой петлей*, от* до* повторяйте до конца ряда, лицевая, кромочная.

9-й и 11-й ряды — лицевые петли.

Далее вяжите по Схеме, при этом обратите внимание, что «шишечки» расположены в шахматном порядке, узор повторяйте с 1-го по 20-й ряды.

Описание работы:

Наберите на спицы нитками цвета морской волны 38 петель, включая 2 кромочные и вяжите вверх 60 см по Схеме, смените нитки на нитки красного цвета и свяжите еще 130 см, смените нитки на желтые и свяжите еще 60 см. Закройте все петли.

Сверните готовое полотно шарфа вдоль пополам и по изнаночной ширине сшейте. Выверните шарф и зашейте узкие края.

Бахрома: нарежьте нитки желтого цвета и цвета морской волны на отрезки 50 см. И сделайте из них бахрому по нижним краям шарфа. Для этого возьмите небольшую пасму из нескольких нитей, сверните пополам, введите крючок в край с лицевой стороны на изнаночную, подцепите свернутую пасму, выведите ее на лицевую сторону и через полученную петлю протяните концы пасмы, затяните бахрому. Аналогично сделайте бахрому по всему нижнему краю.

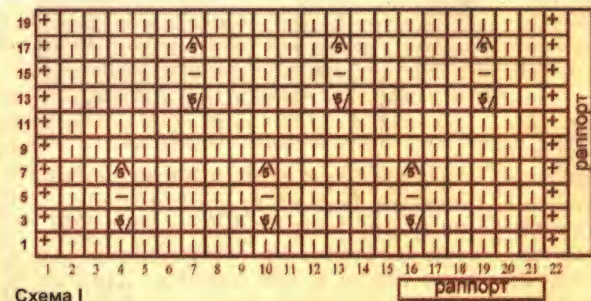
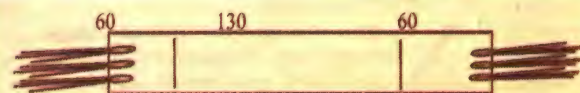


Схема 1



Условные обозначения:

- — 5 изнаночных петель
- — лицевая петля
- — кромочная

- Ⓜ — из одной петли провязать пять: *лицевая, накид* — повторить 2 раза, лицевая
- ⓐ — 5 петель провязать вместе.





МОДЕРНИЗИРУЕМ КЛАССИКУ

Классическая джинсовая куртка есть в гардеробе каждой женщины и девушки. Да, классика — это здорово, это то, что никогда не выйдет из моды, но это скучно. Поэтому мы предлагаем вам переделать свою джинсовую куртку так, чтобы она привлекала взгляды прохожих.

Куртка, дополненная изящными кружевами, связанными крючком, выглядит очень изысканно, но вы можете пришить купленные кружева, если не умеете вязать. Такую куртку можно носить не только с джинсами, но и с платьем на выход.

Самый простой способ преобразить куртку — превратить ее в жилет. Добавьте к нему кружева по краю и получите гламурный вариант жилета. А можете оформить его в этническом стиле: пришейте кокетку из ткани с этническим рисунком на полочки и спинку, добавьте отделку на карманы.

Совершенно иначе будет выглядеть куртка, если вы пришьете яркую тесьму по воротнику и подвесите бусины на клапан кармана. Или пришейте на изнаночную сторону воротника, на манжеты и низ куртки яркую ткань.

Очень оригинально смотрится куртка, отделанная тесьмой, кружевами, связанными крюч-



ком салфетками, да еще пайетками и кисточками. Поскольку все эти дополнения можно найти в бабушкиной шкапушке для рукоделия, куртка получится в ретро стиле. К ней подойдет длинная юбка с оборками и туфли или ботинки на толстой подошве.

Хотите совсем молодежный вариант куртки? Разрежьте рукава по наружной стороне и вшейте в разрез молнии, а край разреза с одной стороны украсьте тесьмой с логотипом какой-нибудь марки молодежной одежды. Продлите тесьму до воротника, закрыв ею плечевые швы. На карман, под кокетку и на низ на спинке пришейте



паты из тесьмы с крупными кольцами, прикрепите такие же на бегунки молний.

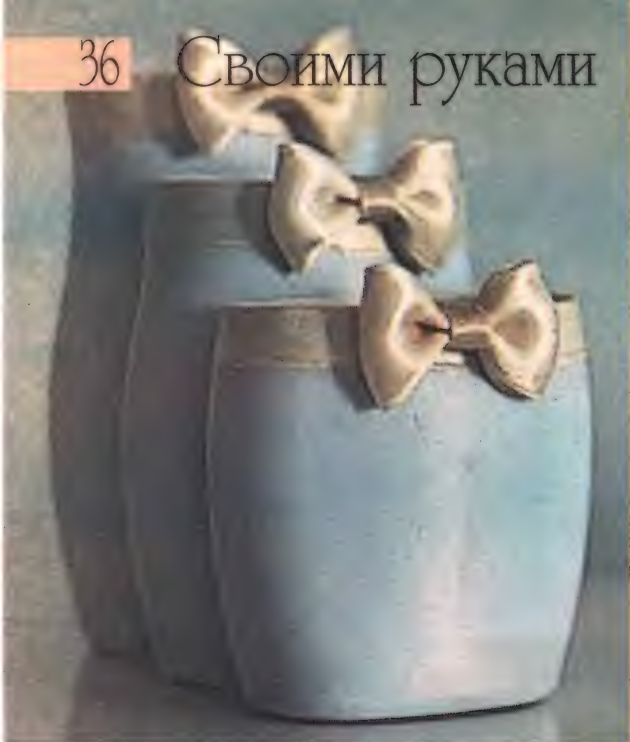
Пробейте люверсы с двух сторон вдоль шва на спинке и рукавах куртки. Проденьте в люверсы крестообразно широкую велюровую черную тесьму. Такая переделка не будет дешевой, зато куртка получится оригинальной и запоминающейся.

Обрисуйте воротник куртки, затем выкроите воротник чуть большего размера из искусственного меха, пришейте подкладку к нему и кнопки. Вторые части кнопок пришейте по вороту куртки. Прикрепите меховой воротник. А саму куртку украсьте круглыми и острыми заклепками двух цветов.



Большее всего времени займет переделка куртки с заменой деталей. Надо сначала аккуратно вырезать полотно куртки между швами там, где оно идет в один слой ткани, оставив нетронутыми только швы, воротник, манжет по низу, планку, клапаны карманов и рукава. Затем надо связать жилет в технике «бабушкин квадрат» и не менее аккуратно пришить его с изнаночной стороны. Так вы получите нарядную куртку, которую можно носить под верхнюю одежду.

Отрежьте от куртки рукава и замените их на рукава от толстого свитера или джемпера. Выберите свитер нейтрального цвета, связанный патентным рисунком.



ДЛЯ ТУАЛЕТНОГО СТОЛИКА

Чтобы кисти, кисточки, заколки, зажимы и другая мелочевка не валялись на туалетном столике, а всегда были под рукой и в порядке, смастерите небольшой сет из нескольких одинаковых пустых флаконов. Обычно мы пользуемся либо одним и тем же шампунем и кондиционером, либо средствами ухода из одной серии, а, значит, собрать три одинаковых флакона будет нетрудно.

Тщательно вымойте их от остатков средства, затем нарисуйте на каждом полосу, по которой их надо будет обрезать, и отрежьте на нужную высоту канцелярским ножом. Чтобы сгладить неровный край, обклейте его атласной ленточкой, по переду флаконов приклейте по кусочку ленты на перемычку. Склейте флаконы между собой. Из отрезков ленты смастерите бантики, закрепите их ниткой, а потом приклейте на каждый флакон, обернув перемычкой.

Такой сет можно сделать в подарок девочке-первокласснице, чтобы она хранила в нем ручки и линейки на письменном столе.



ПАЛЬТО СО СМАЙЛИКОМ

Если вы собираетесь носить пальто еще один сезон, украсьте его спинку аппликацией в виде мордашки, похожей на грустный смайлик, ведь впереди осень и дожди. Но если вам нравится такая погода, и вы любите осень, сделайте смайлик радостным.

Вырежьте из белой эко-кожи кружки «глаз», приклейте на них «зрачки» из черной кожи. Из двух отрезков шнуров из черной эко-кожи или просто двух кожаных полосок у вас получатся «нос» и «рот».

На спинку пальто приклейте или аккуратно пришейте детали смайлика. Следите, чтобы они были достаточно крупными и правильно расположенными. Если хотите грустного смайлика, «рот» прикрепляйте как прямую линию. Если хотите улыбающегося — прикрепите его дугой.



НЕОБЫЧНОЕ УКРАШЕНИЕ ДЛЯ КУРТКИ

Однотонную куртку простого фасона можно превратить в необычную вещь, которая будет притягивать взгляды, если украсить ее ключами. Вам понадобятся заготовки для ключей, заклепки-держатели и яркие анилиновые краски. Раскрасьте заготовки на свой вкус. Удобнее делать это поэтапно. Зажмите заготовки в тиски, раскрасьте ту часть, которая свободна, дайте краске высохнуть, затем зажмите окрашенную часть и разрисовывайте оставшуюся. Подвесьте ключи за колечки к держателям и прикрепите заклепки на те места, которые вы выбрали. Сколько ключей вы повесите на куртку — ваше дело.



КОЖАНЫЕ ОЖЕРЕЛЬЯ

Для авангардного ожерелья используйте эко-кожу вместо обычной, иначе оно будет слишком тяжелым. Вырежьте выкройку треугольника из бумаги и сантиметровой лентой, сложив ее как полосу кожи, промерьте длину полосы-спирали. Длину полосы, на которой крепится ожерелье, тоже измерьте. Выкройте самую длинную полосу нужной длины и треугольник. Полосу приклейте спиралью поверх треугольника. Затем приклейте к основанию треугольника полосу-держатель. Дайте клею высохнуть.

Для стильного черно-красного ожерелья вам понадобится тесненная кожа двух цветов и приблизительно одной толщины. Вырежьте из нее пять красных деталей (два треугольника, маленький круг и две детали произвольной формы) и три черно-серых детали произвольной формы. Чтобы черные детали смотрелись интереснее и получили серый оттенок, покрасьте их серой краской, а потом осторожно пройдитесь нулевой наждачкой, чтобы на выпуклых участках тиснения вернуть черный цвет. Скрепите все детали тонким черным кожаным или вошеным шнурком.



ОЖЕРЕЛЬЕ С ПУГОВИЦАМИ

Купите 60 см черной кринолиновой трубки (другое название — сетчатый шнур-трубка) большого диаметра, плотно обмотайте его черной ниткой и прикрепите концевики с застежкой. Все это продают в магазинах товаров для рукоделия.

Из толстой телячьей кожи черного цвета вырежьте две пуговицы, пробейте в одной два отверстия, во второй — четыре. Покрасьте обратную сторону кожи белой краской, а потом часть ее сотрите наждачной бумагой. Прикрепите пуговицы к основе с помощью кринолиновой трубки ярко-лимонного цвета.

Подготовили **Валентина ЖИЛИНА**

ЛЮСТРА ИЗ КОРЗИНЫ ДЛЯ БУМАГ

За один вечер вы сможете смастерить яркую забавную люстру для детской комнаты, коридора или кухни. Она будет радовать вас своим разноцветным видом в хмурую осеннюю погоду. Проденьте в отверстие в центре доньшка проволоочной корзины для бумаг электрический шнур, изнутри корзины прикрепите к нему патрон и вставьте в него лампочку. Сверху на корзину прикрепите несколько ярусов разноцветных пластиковых хомутов (их еще называют кабельными стяжками), чтобы они были похожи на бахрому. При покупке выбирайте хомуты ярких расцветок.



1 Модель из нежно-розового льна с актуальными пышными рукавами, округлым вырезом горловины, широким поясом, накладными карманами по бокам и очаровательными прозрачными пуговицами достояна того, чтобы пополнить ваш гардероб.

2 Комбинезон, сшитый из плотного твила, с длинными рукавами с патами и кнопками, отложным воротничком, застежкой на молнию, патами на поясе, карманами по бокам и оригинальными отлетными деталями с металлическими пряжками на полочках, понравится любительницам спортивного стиля.

3 Оригинальный комбинезон с объемным верхом со смещенной линией застежки, цельнокроеными рукавами с патами, поясом с пышным бантом и брюками свободного покроя, выглядит очень стильно.

4 Комбинезон с геометрическими формами, модной расширенной линией плеч, прямоугольными деталями — клапанами на карманах и горловине и отворотами на брюках, лучше шить из ткани, способной удерживать форму.

5 Прекрасное решение для комбинезона из твила с отложным воротником, накладными карманами с клапанами на груди, супатной застежкой и поясом с пряжкой лучше всего выполнить из двух тканей разных цветов.

6 Функциональный комбинезон свободного покроя с расширенной линией плеч, отложным воротником, потайными карманами-клапанами на груди и длинными патами-пряжками на поясе, очень удобен и комфортен в носке.

7 Комбинированная модель из двух видов твила, прекрасно сочетающихся по цвету, с контрастными деталями — кокетками на груди и спинке, нижней частью рукавов, карманами с молниями и поясом, выглядит очень эффектно.

8 Элегантная модель прилегающего силуэта, со смещенной драпированной полочкой с двумя разными по размеру пуговицами, акцентированными швами на плечах и рукавах, завышенной линией талии и поя-



КОМБИНЕЗОНЫ ДЛЯ ВАС

Порадуйте себя модным, стильным комбинезоном — вещцей, которая удобна и комфортна, а также подходит для любой ситуации.

сом с пряжкой, позволит продемонстрировать утонченный вкус.

9 Романтичная модель с пышными рукавами и брюками, со множеством сборок, тонким длинным поясом-веревочкой, будет прекрасно выглядеть как из однотонной, так и из ткани с принтом.



ВЕСТА БЛЕЙЗЕРЫ ДЛЯ ОСЕНИ

№ 9 Сентябрь 20

39

Необычный крой, качественные материалы, нестандартные решения — главные отличительные детали новых жакетов, которые мы сегодня предлагаем вашему вниманию.

1 Благодаря необычному крою блейзер из твила может стать хитом вашего осеннего гардероба. Удлиненные паты на воротнике, широкие лацканы, расходящиеся полочки, паты с пряжками на рукавах, оригинальный фасон манжет и отлетные детали на рукавах — стильные детали модели.

2 Элегантный двубортный жакет с подрезами и складками на полочках и широким поясом с пуговицей шит из плотной шерстяной ткани.

3 Очень оригинальная модель с двойной полочкой, смещенной линией застежки, поясом с пряжкой и карманами по бокам отступает от всех традиционных правил, поэтому понравится тем, кто хочет быть в центре внимания.

4 Оригинальный двухцветный блейзер из твила идеально подходящих друг к другу оттенков украшен множеством карманов с клапанами. Контрастная пуговица — изюминка жакета.

5 Модный силуэт этого блейзера создают объемные рукава со складками. Функциональность модели придают удобные карманы с треугольными клапанами на полочках. Благодаря крупным золотистым пуговицам жакет выглядит нарядным.

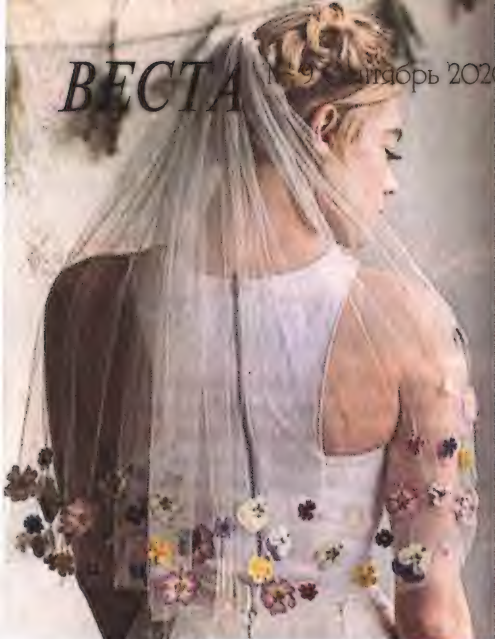
Подготовила Марина ГРУЗДЕВА





СВАДЕБНЫЙ КОМБИНЕЗОН

Комбинезон вместо свадебного платья — супер тренд этого сезона. Узкие укороченные брюки — сигареты или расклешенные, в любом случае вы будете выглядеть стильно и элегантно. Если вам нравится такой вариант, но не можете решиться, дополните образ съемным шлейфом — юбкой. Для тех, кто любит эксперименты и обладает стройной фигурой можно остановить свой выбор на свадебном ромпере.



ЦВЕТОЧНАЯ ФАТА

Фата неотъемлемая часть свадебного образа. Если не хочется придерживаться классики, декорируйте готовую фату цветами или прикрепите ее к венку. Вариант для нежных и романтичных невест.

БАНТ ВМЕСТО ФАТЫ

Если ваша прическа собрана в хвост или пучок, можете украсить ее бантом из органзы или шелка. Пришейте к ткани бусины или жемчуг. Такой вариант будет хорошо сочетаться с легкими струящимися платьями и особенно подойдет для жаркого летнего сезона.

АКЦЕНТ НА ОБУВЬ

Если у вас платье длины миди (например, платье-карандаш), можно акцентировать внимание на босоножках. Сделайте две рюши из органзы, прострочив по центру ниткой-резинкой. Главное, чтобы платье при этом не было перегружено деталями.



Подготовила
Мария СТАРОДУБЦЕВА

К УЖЕ ЭТА СВАДЬБА!

Наверное, нет другого события в жизни человека настолько связанного со всяческими приметами и ритуалами, как свадьба. Ни один другой обряд не сохраняет веками принятые традиции, как она. Видимо, создавая семью, каждый человек, независимо от национальности, хочет быть счастливым, хочет, чтобы все в новой семье сложилось удачно. Вот и стараются не отступать от общепринятого, так, на всякий случай. А вдруг работает...



ХЛЕБ-СОЛЬ ВСЕГДА С СОБОЙ

Вам кажется, что выкуп невесты и сборы денег в ползунки — это дикость? А как вы тогда отнесетесь к тому, что немецкая невеста всю церемонию носит при себе кусок хлеба с солью? Видимо представление о том, что хлеб и соль — главные символы сытой обеспеченной жизни бытует у разных народов. Наших молодоженов встречают хлебом-солью, а немецкие женщины, как более прагматичные несут все нужное с собой, надеясь, что согласно поверью это привлечет деньги в молодую семью.

ПОСЛЕДНЕЕ ИСПЫТАНИЕ

Все знают, что семейная жизнь — это не только любовь, но еще и тяжелый труд и постоянный поиск компромиссов. Как узнать, сможет ли молодая же-



на выдержать все тяготы семейной жизни? Спросите у шотландцев. Они нашли способ. Согласно старой шотландской традиции невесте накануне свадьбы устраивают душ из испорченных продуктов, мусора и отходов. А затем, хорошенько полив ее грязью, на несколько часов привязывают к дереву. Если будущая жена выдержит все эти тяготы, то с семейными проблемами справится без труда.

СЧАСТЬЕ В СЛЕЗАХ

На Руси была забавная традиция — невесте не просто прощались слезы в день свадьбы, а рекомендовалось хорошенько выплакаться перед церемонией. Считалось, что тогда ее семейная жизнь бу-



дет счастливой. Китайцы пошли еще дальше. Там невеста начинает плакать за месяц до свадьбы, постепенно вовлекая в это дело всю свою родню женского пола. Наверное, чем больше слез, тем больше счастья.

МЛАДШЕМУ ПУТЬ ОТКРЫТ

У многих народов до сих пор свадьбы сыновьям устраивают по старшинству. Если старшие братья еще холостяки, младшему никак нельзя жениться. Но если младший сын первым нашел свою судьбу, традицию можно обмануть. Надо всего лишь побыстрее женить старшего сына, да хоть на... дереве. Так поступают в Индии. Старший брат берет в жены дерево, которое затем срубают. Такое символическое вдов-



ство старшего брата дает зеленый свет семейному счастью младших. Но, главное, эта церемония нисколько не мешает жениться и старшему брату, когда он найдет свою любовь. А его избраннице даже не придется лечить своего суженого от тягостных воспоминаний о безвременной ушедшей первой жене.

В ЖЕНСКОЙ ШКУРЕ

Тяжелее всего приходится кенийским молодым мужьям. Вместо медового месяца, они после свадьбы носят женскую одежду и выполняют женскую работу по дому, чтобы на собственноручную женскую шкуру почувствовать, насколько тяжела женская доля. И так целый месяц. Вряд ли после такого испытания кто-то из них спросит у жены: «И чем ты целый день занималась?»



НАТАНЦЕВАТЬ НА ОТПУСК

У нас обычно невеста на свадьбе танцует только с женихом. А польские молодожены продают танцы с невестой гостям за деньги, чтобы компенсировать хотя бы часть затрат на медовый месяц. Куда тратят полученные от купленного танца с невестой деньги в Венгрии и Португалии, неизвестно, молодожены это не афишируют. И если в Польше деньги собирает свидетельница, то в других странах банкноты крепят булавками к платью, превращая невесту в денежное дерево. И это еще ничего, раньше монеты вообще клали невесте в туфлю. Как она бедняжка должна была после этого танцевать, вообще не понятно.



Кстати, согласно правилам этикета, первый танец невеста должна танцевать с отцом (посаженым отцом, если нет родного), второй с женихом, а остальные с теми из гостей, кто захочет потанцевать с главной героиней праздника.

ОТСРОЧЕННАЯ БРАЧНАЯ НОЧЬ

Молодцы филиппинцы. Они понимают, насколько важно иметь здоровое потомство, поэтому род-



ственники молодоженов очень строго следят, чтобы молодые в ночь после свадьбы ни-ни. Так они стараются избежать зачатия в состоянии алкогольного опьянения. Видать умеют филиппинцы повеселиться на свадьбе. Особенно выпить.



ДОЖДЬ ИЗ ИНЖИРА

Осыпать молодых, желая счастья и достатка молодой семье, принято во многих странах. Вот только, что именно полетит им на голову? Хорошо если это будет рис или пшеница, как принято в нашей стране, или хлебные крошки, как на Сицилии. А если это будут бобы или орехи, как в Греции, или того хуже – инжир, как в Болгарии? Тут, главное, чтобы молодоженам вместо праздничного застолья не пришлось лежать с травмами головы на соседних койках в больнице.

ВКЛАД ПОД НЕРЕАЛЬНЫЕ ПРОЦЕНТЫ

Встарину было принято класть в бокалы молодоженам по монетке. Если удалось их не проглотить, выпи-



вая вино, и сохранить после застолья, обещалось, что впереди семью ждет семь лет безбедной жизни. Правда, никто не гарантировал, что потом все будет так же прекрасно.

НИ ГОРЬКО, НИ СЛАДКО!

На корейских свадьбах гости лишены возможности поиздеваться над молодыми, выкрикивая «Горько!» и подсчитывая время поцелуя. А все потому что на них вообще не принято целоваться. Главный атрибут свадьбы там заменяют возможностью время от времени отпивать глоток вина из бокала друг у друга.



ДО ОТКРЫТИЯ АМЕРИКИ

Считается, что традицию бросать незамужним гостям букет невесты, придумали в США. И хорошо, что придумали, потому что до появления этой традиции, бедную невесту потихоньку прилюдно раздевали, отрывая на счастье и будущее замужество по кусочку от свадебной фаты или, если удастся – от платья.

ПЛЕТКА В ПРИДАНОЕ

Когда семейная жизнь в России определялась Домостроем, существовал жуткий обычай: в день венчания отец должен был «пройтись» по дочери плеткой со словами: «По этим ударам ты знаешь отца»



своего, теперь же эта власть переходит в другие руки» и передать плетку жениху. Тот затыкал ее за пояс и так шел в церковь. Помня о плетке, после венчания молодая жена в знак повиновения припадала к ногам супруга, а он в ответ прикрывал ее полой кафтана в знак будущего покровительства. Правда, оно не препятствовало использованию плетки по назначению, если жена выказывала неповиновение и была строптивой.

ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Как трудно бывает нашим невестам выбрать из нескольких близких подруг одну, которая будет свидетельницей на свадьбе. У женихов тоже бывают схожие проблемы. Так почему бы не вспом-



нить, что в старину подружек невесты и шаферов жениха (дружек) было несколько. И каждому из них отводилась своя роль на празднике: одни знакомили между собой гостей, другие собирали подарки и денежные подношения, третьи следили, чтобы невеста не перепутала партнеров по танцам. При таком распределении обязанностей, все на свадьбе шло, как по маслу, и у свидетелей оставалось время, чтобы повеселиться.

КАК УБЕЖАТЬ ОТ ВЫКУПА

Во время процедуры выкупа невесты ее подружки веселятся, а жених и его друзья злятся, потому что им приходится участвовать в дурацких конкурсах. Можно ли избежать этой неоднозначной процедуры? Можно, если следовать правилу этикета, по которому к месту заключения брака будущие супруги должны ехать отдельно друг от друга, причем жених должен появиться первым и ждать невесту. Вроде бы вот он выход. Но тут надо помнить, что забирая суженую из родительского дома, жених может быть уверен, что она доедет до ЗАГСа, а следуя этикетному правилу – нет.



Гороскоп

с 15 сентября по 15 октября

Астролог-консультант **Николь БУРЯ**

ОВЕН Во второй половине сентября уделяйте больше внимания своему организму. 21—30 для одиноких сердец большая вероятность серьезного знакомства или бракосочетания. Первая половина октября принесет прилив жизненной энергии, новые планы и начинания. Удача в это время будет приходить через партнерские отношения. На это время целесообразно наметить организационные дела, важные встречи и мероприятия.

Неблагоприятные дни в сентябре: 20, 24, 29. В октябре: 4, 9, 13.

ТЕЛЕЦ Во второй половине сентября здоровье потребует повышенного внимания. Поездки и командировки в конце месяца нежелательны. В первой половине октября на работе возможны проблемы и конфликты. После 6 октября положение Венеры этого периода будет благоприятно для оформления любовных дел, надежного помещения денег и для устройства на постоянную работу.

Неблагоприятные дни в сентябре: 19, 23, 28. В октябре: 2, 7, 12.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине сентября Близнецам будет трудно усидеть на месте. Потянет к новым встречам и путешествиям. В конце месяца возможна хорошая прибыль. В первой половине октября затянувшаяся ссора или материальный конфликт могут помешать в реализации намеченных планов. Проявляйте сдержанность и старайтесь не рисковать.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 19, 24, 29. В октябре: 4, 10, 13.

РАК Во второй половине сентября активность большинства Раков снизится. Старайтесь не заниматься рискованными проектами. После 20 сентября возможны проблемы, связанные с домашними делами. В первой половине октября постарайтесь заняться укреплением своего здоровья. Рабочая ситуация ожидается в основном стабильной. Больших финансовых убытков не предвидится, но не исключен приезд гостей издалека.

Неблагоприятные дни в сентябре: 19, 23, 27. В октябре: 3, 7, 12.

ЛЕВ Во второй половине сентября проявляйте сдержанность и дипломатичность. Намеченные встречи и переговоры могут срываться. В документах и поступающей информации возможны ошибки. В первой половине октября захочется убежать от повседневности, изменить окружающую обстановку, отправиться в путешествие. С 8 по 14 октября больше внимания придется уделять своему здоровью и домашним делам.

Неблагоприятные дни в сентябре: 21, 25, 30. В октябре: 4, 9, 14.

ДЕВА Во второй половине сентября у Дев появятся новые планы и творческие идеи. После 20 числа личные интересы Дев будут перенаправлены в сторону материальной сферы. Не исключено, что речь пойдет о пересмотре отношений с кем-то из партнеров. В первой половине октября Девам желательно избегать рискованных мероприятий и капиталовложений, они будут малоэффективными.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 22, 26. В октябре: 3, 8, 12.

ВЕСЫ После 15 сентября основное внимание Весов будет сосредоточено на здоровье и личных интересах. Следует проявлять максимум выдержки чтобы избежать конфликтов. В первой половине октября возможны проблемы и трудности. Звезды советуют проявлять больше гибкости и дипломатичности в отношениях с окружающими.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 21, 25, 29. В октябре: 5, 9, 13.

СКОРПИОН Во второй половине сентября возможны проблемы со здоровьем. Не исключены проблемы с зубами. В конце месяца старайтесь быть внимательными и аккуратными, чтобы избежать несчастного случая, травмы. В первой декаде октября ослабленный иммунитет не позволит в полной мере заниматься важными делами. После 10 октября возрастет жизненная энергия Скорпионов, улучшится окружающая атмосфера, и вы сможете компенсировать потери предыдущего времени.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 20, 25, 30. В октябре: 4, 8, 12, 15.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине сентября — отношения с друзьями, партнерами, начальством могут складываться неровно. После 24 сентября активизируется личная жизнь, возможны выгодные сделки, удачные приобретения. Первая половина октября принесет расширение контактов. Однако с 9 по 15 октября необоснованный риск может стать причиной финансовых потерь и обострения отношений с близкими людьми.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 27. В октябре: 5, 10, 14.

КОЗЕРОГ Вторая половина сентября — благоприятный период для роста карьеры, для достижения материального успеха. Главное — действовать целенаправленно и активно. В первой половине октября возможно получение интересной информации или предложения относительно новой работы, нового источника дохода, однако, беритесь за новое дело только в том случае, если полностью уверены в своих силах.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 24. В октябре: 1, 6, 11, 15.

ВОДОЛЕЙ С 15 по 23 сентября финансовые трудности и служебные неурядицы могут серьезно испортить настроение и негативно отразиться на здоровье. В первой половине октября от вас потребуются полная концентрация внимания. Будьте чрезвычайно осторожны и избегайте поспешных решений, чтобы не наломать дров.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 25, 30. В октябре: 5, 8, 14.

РЫБЫ В период с 15—20 сентября у Рыб возможен эмоциональный спад, ухудшение здоровья. Они будут склонны к самоизоляции. В первой половине октября Рыбы могут быть втянуты в ссоры, конфликтные ситуации. Чтобы преодолеть напряженный период Рыбам надо действовать более осторожно, дипломатично и не рисковать.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 22, 26. В октябре: 1, 6, 11, 15.

СМОТРИТЕ ДАЛЬШЕ СВОЕГО НОСА

По каким только признакам астрологи и прочие хироманты не предсказывают черты характера, вот и до женских носов добрались. Все персоны, которые даны в качестве примера, вам хорошо знакомы. Теперь сравните форму своего носа с описанной и узнайте о себе что-то новое.

Окончательное формирование носа заканчивается в 21 год. Так что именно с этого времени, согласно физиогномике, можно, пусть и в общих чертах, но предсказать судьбу человека.

ПРЯМОЙ

Для такого носа характерна прямая линия между переносицей и кончиком носа (так называемая классическая форма).

Обладательницы прямых носов очень часто производят впечатление несколько холодных дамочек, предпочитающих держать свои эмоции за семью замками. Они трудолюбивы, как правило, четко знают, чего хотят и добиваются поставленных целей. В кризисные периоды они могут стать надежной опорой для других. Обычно им везет больше, чем другим. Женщины с такими носами несколько эгоистичны. Они тщательно заботятся о своей внешности и с удовольствием инвестируют денежные средства в собственную красоту.



КУРНОСЫЙ

В профиль этот нос напоминает своеобразный трамплин, кончик носа задорно вздернут вверх.

Обладательницы вздернутых носиков обычно добрые и отзывчивые особы. Они оптимистки, чей стакан всегда наполовину полон. Такие женщины полны энергии, обладают развитым воображением, легко бросаются в любые авантюры, в том числе и любовные, как в омут, с головой. Им очень важно чувствовать поддержку со стороны друзей и семьи. Их беззаботность и искрящееся веселье как магнит притягивают мужчин. Курносые дамы не обладают ярко выраженной способностью к концентрации, поэтому в разговоре легко перескакивают с темы на тему. Зачастую они не склонны брать на себя ответственность за что-либо.



РИМСКИЙ

Римским считается прямой, достаточно крупный нос, у него в профиль заметна легкая горбинка, ко-

торая выравнивается примерно к середине носа.

У обладательниц римских носов внушительный список положительных качеств характера: сила, энергия, честолюбие. Как правило, они по натуре лидеры, обладающие аналитическим складом ума. Им чужда импульсивность, они предпочитают просчитывать все свои действия на несколько ходов вперед, однако вовсе не испытывают страха перед форс-мажорными обстоятельствами и весьма стрессоустойчивы. Они обожают принимать вызовы от судьбы и людей.



ГРЕЧЕСКИЙ

Греческим профилем многие ошибочно считают длинный нос с горбинкой, но это не так. Греческий — это нос как у Венеры Милосской, который переходит в лоб практически без углубления в переносице.

Обладательницы классического греческого носа, в первую очередь, отличаются консервативностью, преданностью, верностью и бережливостью. Эти люди довольно сдержанны в проявлении чувств, зато в искренности их поведения точно можно не сомневаться. Также важно учесть тот факт, что за их мягкостью и тактичностью могут скрываться лидерские качества и стремление к независимости.



ОРЛИНЫЙ

Такой нос отличается наличие характерного (слегка нависающего) кончика, направленного вниз, к губам.

Люди, чей нос напоминает крючок, крайне самодо-



КАРТОШКОЙ

Для носа картошкой типична достаточно большая разница между шириной переносицы и крыльями носа, длина спинки носа может варьироваться, а форму кончика лучше всего можно описать словом «бесформенная».

Женщины с этой формой носа часто более сообразительны и более осмотрительны, чем среднестатистический человек. Они умны, хотя со стороны могут казаться простушками. Такие люди обладают неплохим чувством юмора и огромной пробивной силой: могут идти напролом, не задумываясь о таких мелочах, как эмоции — свои или окружающих.



МЯСИСТЫЙ

Такой нос не имеет четкой формы ни в спинке, ни в кончике, при этом нос достаточно крупный.

Обладательницы мясистого носа обладают задорным характером. У них прекрасное чувство юмора, обожают смеяться сами и смешить других. При этом они очень умны и чувствительны, выбирают в основном творческие профессии, где могут раскрыть свои таланты и получить похвалу. Но больше всего в жизни для них важна семья: из них получаются отличные жены и матери.



МАЛЕНЬКИЙ

Маленьким считается нос, длина которого меньше, чем высота лба и расстояние от его кончика до подбородка.

Обладательницы маленького носа — открытые женщины с оптимистичным характером. Они очень общительны и могут найти общий язык с любым человеком. Независимо от статуса они всегда остаются простыми и искренними. Дамы с маленьким носом часто влюбляются, но стесняются проявлять свои чувства. Они обычно выбирают профессии, где нужно помогать людям или животным, очень любят детей.





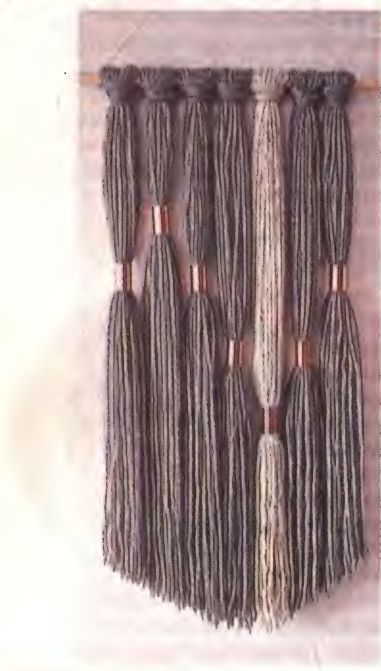
ПАЛКА + НИТКИ

Самое простое по исполнению панно — нитяное. Вам понадобится основа (палка, рейка, металлический держатель, палочки, рамки или даже старая салфетка из лозы), на которые вы внахлест будете крепить нитки. Выберите вы нитки сдержанных оттенков или самые яркие, зависит от того, куда вы хотите повесить панно.

Если вы выберете как материал трикотажную пряжу, прикрепите ее к основе полукольцами и обмотайте разноцветными нитками.

УКРАШАЕМ СТЕНЫ

Настенное панно — это не просто оригинальное украшение стен, это еще отличный шанс приобрести новое хобби. В наше время очень ценится любое рукоделие и те вещицы, которые мастера и мастерицы делают в единственном экземпляре. Рискнете попробовать?



МНОГОСЛОЙНОЕ ПАННО

Такие панно выглядят очень необычно и требуют больших затрат времени. Принцип прост: на канву крепятся отрезки ниток разной длины или на основу из ДВП или фанеры наклеиваются полоски из разноцветной бумаги или одноцветной фольги. Мастерить такое панно хлопотно, требуется много времени, сил на кропотливую работу и материала.

ПАННО ИЗ КИСТЕЙ

На стене, в изголовье кровати или дивана отлично смотрится панно из подвешенных нитяных кистей. Нравится принцип, но хочется чего-нибудь оригинального? Замените кисти на сшитые в кольцо отрезки трикотажной пряжи.

ПАННО ИЗ ТКАНИ

Такие панно всегда оригинально выглядят. Это могут быть фигурно вырезанные и скрепленные внахлест



разноцветные отрезки ткани (в этом случае важно подобрать цвета, которые будут гармонировать с интерьером и между собой). Хотите чего-то более традиционного, возьмите домотканый холст, прикрепите к основе и украсьте вшитыми пальцами. Еще необычнее выглядит панно из отрезка ткани, вытканной из толстых ниток, украшенной бахромой и удивительными «цветами». Их делают из набитых синтепоном и обмотанных нитками мешочков из трикотажной ткани.

ПАННО ДЛЯ ВЯЗАЛЬЩИЦ

Нотя на самом деле в нем нет ничего вязанного. Вам понадобится сетка из тонких ниток и несколько фотографий рук, которые держат спицы или вяжут. Если вам не удастся купить готовую сетку, вам придется ее связать крючком из тонких ниток, хотя на фото будут спицы.

Дерзайте, проявите фантазию, создайте оригинальное, уникальное украшение для своего дома.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



КАК ТЫ ЕШЬ — ТАКОВ И ТВОЙ ХАРАКТЕР

Всем знакома фраза: «Человек есть то, что он ест». Оказывается, важно не только что, но и как, когда и из какой тарелки. По всем этим признакам можно лучше узнать характер человека.

Неслучайно психологи утверждают, что люди — это не то, ЧТО они едят, а то, КАК они это делают.

Наш тест поможет вам в этом разобраться.

1. Вы договорились встретиться с подругой. Понимая, что она опаздывает, вы:

- А. Пытаетесь ей дозвониться, чтобы выяснить когда точно она будет.
- Б. Начинаете нервничать, так как не терпите опозданий.
- В. Раз уж подруга опаздывает, то и вы отлучитесь ненадолго, чтобы закончить свои дела.
- Г. Накручиваете себе в голове, что с подругой случилось что-нибудь неприятное.

2. Вернувшись домой с работы, первым делом вы:

- А. Общаетесь с родственниками, чтобы узнать как у них прошел день.
- Б. Позволяете себе расслабиться, например, приняв ванну или душ.
- В. Начинаете сразу заниматься хозяйственными делами.
- Г. Садитесь ужинать.

3. Вам пришлось уехать в длительную командировку. Чем

вы больше всего будете обеспокоены?

- А. Тем, что не сможете часто общаться с близкими людьми.
- Б. Тем, что не сможете часто есть свое любимое блюдо.
- В. Тем, что дома осталось любимое животное.
- Г. Тем, что не сможете говорить на родном языке.

4. Ваш любимый цвет:

- А. Зеленый
- Б. Красный
- В. Синий
- Г. Желтый

5. Каждый день вам необходимо:

- А. Взвешиваться, чтобы контролировать свой вес.
- Б. Как можно чаще смотреться в зеркало, чтобы понимать как вы выглядите.
- В. Выйдя из дома, проверить взяли ли вы с собой кошелек, ключи, косметичку и т. д.
- Г. Слышать комплименты от близких людей.

6. Знакомые предлагают вам продегустировать новый торт. Первая мысль, которая

приходит вам в голову:

- А. Любая выпечка — это лишние калории.
- Б. Попробую кусочек, а потом не буду ужинать.
- В. Если бы я не была голодна, то можно было бы с легкостью отказаться.
- Г. Если не попробую новый вкус, то буду об этом жалеть.

7. Свою личную машину вы заправляете бензином:

- А. При первом удобном случае, чтобы бак всегда был полным.
- Б. На тех заправках, где есть низкие цены.
- В. Когда его осталось совсем чуть-чуть.
- Г. Непосредственно перед длительной поездкой.

8. У вас намечается юбилей, и вы знаете, что друзья обязательно придут вас поздравить. Как вы предпочтете его отметить?

- А. В хорошем ресторане.
- Б. Дома, самостоятельно приготовив вкусные блюда.



Тест



- В. В модном баре с отличной развлекательной программой.
- Г. Заказать готовые блюда с доставкой на дом.

9. Выбирая одежду, для вас самое важное:

- А. Качество ткани.
- Б. Покрой и разнообразие расцветок.
- В. Сочетаемость с другими деталями гардероба.
- Г. Возможность скрыть дефекты фигуры.

10. Вы решаете сесть на диету, но:

- А. Время от времени ее нарушаете, хотя и сожалеете об этом.
- Б. Не можете до конца ее выдержать, так как слишком много соблазнов вокруг.
- В. Устаете однообразно питаться или постоянно высчитывать калории.
- Г. Быстро отказываетесь от нее, так как не видите положительных результатов.

11. Вы повздорили с любимым человеком. На следующий день вы:

- А. Опять возвращаетесь к конфликту, чтобы доказать свою правоту.
- Б. Не идёте первой на примирение пока он не извинится.
- В. Всячески даёте понять, что у вас жизнь прекрасна, чтобы он почувствовал свою вину.
- Г. Рассказываете как сильно вы переживали вчерашнюю ссору.

12. У вас намечается отпуск. Планируя путешествие, вы:

- А. Обратитесь в турфирму с хорошей репутацией, где вам подберут оптимальный для вас тур.
- Б. Расспросите знакомых об их любимых местах отдыха.
- В. Присоединитесь к уже сформированной группе.
- Г. Доверите выбор путешествия друзьям, с которыми запланирована поездка.



Подсчитайте, какая буква преобладает в ваших ответах.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО БУКВ А.

Ваш главный жизненный принцип: у меня все под контролем! Съесть вкусные, но вредные продукты ради сиюминутного удовольствия — это точно не про вас. Вы всеми силами стараетесь сделать свое питание максимально экологичным, но страдаете от этого, потому что не можете наслаждаться приятными моментами в жизни. Позволяйте себе хотя бы изредка отойти от правил здорового питания, например, съешьте калорийное пирожное. Старайтесь пореже все планировать, а почаще прислушиваться к своим чувствам!

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО БУКВ Б.

Ваши гастрономические пристрастия говорят о ваших амбициях и тщеславии: вы не любите, когда ваши достижения остаются незамеченными или без поощрения. Вам важно получать от жизни удовольствие и добиваться быстрых результатов. Вы считаете, что можно полакомиться любым блюдом, а лишние калории можно потом сжечь и в спортзале. Однако не стоит забывать и о чувстве меры, ведь слишком частые отступления от нормы приводят к целлюлиту и лишнему весу.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО БУКВ В.

Вас вряд ли можно назвать придирой или упрямым. Вы открыты новому опыту, новым идеям и предложениям. Вы можете пропустить завтрак, обед, а вечером, почувствовав урчание в животе, набрасываетесь на первое, что есть в холодильнике, лишь бы заполнить пустоту в желудке. Все это хорошо, конечно, до поры до времени. Научитесь прислушиваться к своему организму и не заглушайте чувство голода делами, которые можно отложить на потом.

ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО БУКВ Г.

Ваша жизнь — это сплошная нервозность, а все то, что вас нервирует, может вызвать приступ голода. В трудные минуты вы ищете успокоения в еде, ведь на сытый желудок проблемы решаются легче. Однако зачастую вы оказываетесь жертвой порочного круга — переедание становится причиной лишнего веса, а он, в свою очередь, заставляет сесть на диету. Такие «пищевые крайности» не проходят бесследно для здоровья. Поэтому поищите другие способы для поднятия настроения. Например, пройдите по магазинам или встретитесь с друзьями. Вот увидите — такие эмоции помогают не хуже, чем еда.



Как утверждает народная мудрость, дружбы между мужчиной и женщиной быть не может, потому что рано или поздно она перерастет во что-то большее. Известный американский писатель Бернард Шоу говорил на этот счет: «Дружба между мужчиной и женщиной – это отношения либо бывших, либо будущих любовников».

Но так ли это на самом деле?

МУЖЧИНА + ЖЕНЩИНА = ДРУЖБА?

Дружба между мужчиной и женщиной – спорное понятие, которое является предметом многих дискуссий, как психологов, так и обычных людей.

Конечно же, женщине иметь близкую подругу очень хорошо – есть с кем сходить по магазинам, поговорить по душам, обсудить модную диету и пожаловаться, что опять не влезаешь в любимые джинсы. Близкая подруга выслушает, посочувствует, даст нужные советы. Казалось бы, все хорошо, чего еще желать. Но, оказывается, есть в женской дружбе подводные камни. Самое частое явление, которое мешает женской дружбе, это зависть и соперничество. И это серьезно подрывает дружбу, ведь исчезают доверие и искренность – то, без чего дружеские отношения невозможны. Вот почему многие женщины, разочаровавшись в «однополой» дружбе ищут друга среди мужчин.

Однако, по мнению психологов, такая дружба возможна только в двух случаях:

Это бывшие супруги или сожители, которые длительный период времени жили вместе. Эти люди хорошо знают привычки друг друга, но их отношения закончились. Они хорошо друг к другу относятся и считают себя практически родственниками. Они уже не воспринимают друг друга как половых партнеров или супругов, но могут и хотят просто общаться как друзья.

Если мужчина гомосексуален. В таком случае он не воспринимает даму, как сексуального партнера. Чаще всего с гомосексуальными мужчинами дружат женщины, страдающие нарциссизмом. Они не хотят общаться с подругами, потому что считают их конкурентками. Мужчина же нетрадиционной ориентации может подсказать женщине какое платье надеть, какую прическу выбрать, а также даст доступные разъяснения по поводу мужской психологии.

Во всех остальных случаях дружбы мужчины и женщины будет иметь место обычный инстинкт, то есть удовлетворение сексуальных потребностей.

ДРУЖБА, СКРЫВАЮЩАЯ СИМПАТИЮ

Множество жизненных примеров показывает, что разнополая дружба сопровождается симпатией и часто перетекает в любовные отношения. Мужчина под видом дружбы часто скрывает симпатию к женщине, желание добиться ее. Поэтому он соглашается на роль друга, рассчитывая, что со временем придет удобный момент для ухаживаний, или женщина сама обратит внимание на него.

Многие психологи считают в отношениях между мужчиной и женщиной приоритетным половое влечение, то есть основной инстинкт ставят на первое место. Мужчина, как бы он не старался это скрыть, женщину-друга может воспринимать как потенциального сексуального партнера. Если мужчина гетеросексуален, физически здоров, у него просто дружить не получится, поскольку он будет привязан эмоционально, ему будет нравиться характер подруги, внешность или ее манеры. Он все равно будет видеть в ней женщину, пусть даже и краешком глаза. Это не означает, что он спит и видит как бы затащить ее в постель, но не отрицает, что при определенных обстоятельствах секс с подругой возможен.

У женщин же все происходит гораздо сложнее. Дело в том, что женщины, как правило, очень серьезно относятся к дружеским отношениям с мужчиной, придавая им большое значение. Она уважает своего друга и симпатизирует ему. Но она видит в нем именно друга, а

не мужчину, так как изначально задается целью найти только дружеское плечо, а не страстные объятия любовника.

РЕДКОЕ ЯВЛЕНИЕ

И все же, дружба между мужчиной и женщиной встречается, хотя и достаточно редко. Чаще всего она выражается в том, что они много времени проводят вместе. Это могут быть совместные хобби, общие интересы, тусовки и т.д.

В большинстве случаев женщины избирают себе в друзья бывших одноклассников или однокурсников, ведь их так много связывает. Это и воспоминания об учебе, и совместные походы, и экзаменационные переживания. Все это является достаточно крепкой основой для дружбы.

Конечно, в идеале поддержку женщина хотела бы получать от своего партнера, но, увы, не всем так везет. А вот мужчина-друг может искренне любить и ценить ее как личность. Это вселяет в нее уверенность в себе, избавляет от многих комплексов. К тому же дружба с мужчиной помогает женщине, что называется, держать себя в тонусе – следить за одеждой, макияжем, фигурой и т.п.

ИЛИ СУПРУГ, ИЛИ ДРУГ

Встречается и такая ситуация – женщина, состоящая в браке, поддерживает отношения с мужчиной-другом, которого знает много лет. Она делится с ним проблемами, ждет утешения и рассчитывает на дружеские советы.

Часто муж высказывает недовольство в адрес такой дружбы, и это оправдано. Женщина по природе своей является моногамной, поэтому не может отдавать

себя нескольким мужчинам сразу. У женщины сильная потребность раскрывать душу, рассказывать мужчине о своих переживаниях. Когда она это делает, она чувствует защиту и заботу. Так искренне раскрываться двум мужчинам одновременно она не может по своей природе.

Поскольку у женщины душевный друг может быть лишь один, то для крепких семейных отношений это должен быть муж. Замужняя женщина, имеющая друга, не может в полном объеме любить мужа. Поэтому считается, что когда у женщины есть друг вне семьи — семья уже частично разрушена, муж уже не контролирует ситуацию и остается один шаг до развода.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ

Если ваш супруг ревнует вас к другому мужчине, воспользуйтесь следующими рекомендациями психологов:

Не пытайтесь подружить мужа с вашим другом. В большинстве случаев это просто невозможно, так как оба мужчины будут чувствовать себя конкурентами за сердце по-своему дорогой для них обеих женщины. Достаточно того, что муж в курсе, что у вас есть друг-мужчина, и вы периодически проводите с ним время.



Почаще хвалите мужа, ведь ревность нередко зарождается от комплекса неполноценности. В ваших силах внушить супругу, что он именно тот, кто вам нужен, и вы даже в мыслях не допускаете, что на его месте может оказаться кто-то другой.

Никогда не сравнивайте своего мужа с другом, даже в шуточной форме. Такими действиями вы лишь еще больше его разозлите, и он попытается сделать все возможное, чтобы разрушить вашу дружбу.

Старайтесь в присутствии мужа меньше хвалить друга. Мужчина не любит, когда его женщина расхваливает других мужчин.

А самому супругу можно посоветовать следующее: больше доверяйте своей жене. Уважайте ее право дружить с теми людьми, которые ей интересны. И совершенно неважно, какого они пола: женского или мужского. Главное — чтобы человек был хороший.

ОНИ ПРОШЛИ ЧЕРЕЗ ЭТО!



В моей жизни был мужчина, которого я воспринимала исключительно как друга. Мы вместе ходили в гости к общим друзьям, ездили на шашлыки, на дачу, просто могли часами гулять по парку. Я чувствовала, что ему нравлюсь, но я к нему относилась исключительно как к другу; как возлюбленного я его не рассматривала. Однажды он пригласил меня в баню. Там мы расслабились, выпили и у нас с ним случился секс. Я не рассчитывала, что так произойдет, ведь мы же просто друзья. Меня теперь мучает совесть. Он сказал, что я ему сама дала повод, представ перед ним в белье. Теперь я не знаю как дальше строить отношения с этим человеком. Делать вид, что ничего не произошло невозможно, но и общаться дальше только по-дружески тоже неловко. Как мужчина он меня не интересует, а вот потерять друга в его лице мне обидно. Получается, что я сама стерла грань между дружбой и близкими отношениями.

Наталья, 25 лет.



Сыном маминой знакомой — Андреем — мы дружили с самого раннего детства. Он для меня был как родной брат. Естественно, что когда мы выросли, наше общение не закончилось. Каждый из нас строил свою личную жизнь, но друг с другом общаться мы продолжали. Потом я вышла замуж. Муж был категорически против моего общения с Андреем, который к тому же был не женат. Он не понимал как это я могу общаться (неважно на какие темы) с посторонним мужчиной. Но ведь Андрей мне не чужой человек! Он всегда помогал мне в учебе, потом помог устроиться на работу. Разве я могу не общаться с человеком, который так много для меня сделал? А если бы Андрей был моим родственником, мне бы тоже пришлось прекратить с ним общение, только потому, что он мужчина? Муж меня не понимал, устраивал скандалы и сцены ревности. Мы и так уже с Андреем не виделись, а общались только по телефону, но мужу и это казалось подозрительным. После очередной ссоры по этому поводу муж собрал свои вещи и ушел, а потом подал на развод. В итоге я потеряла любимого человека и разрушила семью. Сейчас мне кажется, что я была неправа. Надо было выбирать — или любимый муж или друг.

Светлана, 35 лет.



У меня есть друг — мой одноклассник Паша, с которым мы сидели за одной партой. Мы дружили еще и в школьные годы, а после окончания школы наше общение продолжилось. Он для меня близкий человек, который всегда подставлял плечо в трудную минуту. Когда я вышла замуж, мне пришлось на время прекратить общение с Пашей, так как я думала, что муж не поймет такой дружбы и будет ревновать. Я очень сильно тосковала по Паше, по его советам и остроумным шуткам. К моему счастью, когда муж узнал о нашей дружбе, спокойно к этому отнесся. Он понимает, что люблю я его одного, а Паша — это просто друг. Сейчас мы дружим семьями, вместе встречаем праздники и ездим отдыхать. Знаю, многие со мной не согласятся, но мой пример доказывает, что можно иметь хорошего друга противоположного пола.

Алена, 40 лет.

Вы одинаково не любите политику, обожаете одних и тех же актеров и стремитесь к здоровому образу жизни. Единственное различие между вами: он может определить на небе целых пять созвездий, вы же — ни одного, даже ковш Большой Медведицы. А вот еще одно важное сходство: вам обоим

хочется самостоятельной жизни вместе. И, наконец, это происходит: вы живете бок о бок в одной, отдельно взятой квартире.

Корабль вашей семейной жизни, пока, правда, не оформленной законным браком, несется по волнам житейского моря вперед — к новым приключениям и новым открытиям! И во время этого путешествия вы все лучше узнаете друг друга. Но вот что интересно и важно: в какие-то моменты вы вдруг будете понимать, что очередные новые знания о вашем друге почему-то не радуют. И даже более того: заставляют

призадуматься слегка.

Попробуем призадуматься вместе над некоторыми из ситуаций совместной жизни...



РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ — НАЧАЛО НАЧАЛ

Как-то неожиданно вы вдруг понимаете, что еще недавно были совершенно уверены в полной взрослости и независимости своего мужчины. А тут вдруг выясняется, что большинство решений по самым важным вашим семейным делам он принимает не просто после совета с мамой-папой, а чаще всего — именно такие, какие советуют они. Казалось бы, решить вопрос о сроке ремонта квартиры или о том, какую сумму нужно отложить на отпускные развлечения — дело сугубо вас двоих. Но может быть, мужчина использует родителей (точнее, их мнение и советы) в качестве союзников для «продавливания» своих решений? Вряд ли.

Не так уж мало тех вполне самостоятельных мужчин, которые, впервые попав в совместную жизнь с женщиной, побаиваются допустить огрехи в своей руководящей и организующей роли главы семейства — в такие моменты они очень склонны искать помощи у самых близких людей.

В этой ситуации нужно понимать, что такое поведение вашего мужчины вряд ли продлится долго, он быстро наберется нужного опыта и принятие решений полностью перейдет в вашу семейную эпархию. И еще: «взгляните в зеркало» — нет ли такой же родительской «поддержки» у вас, и не влияют ли их советы на ваши внутрисемейные отношения?

НЕВЕРНОЕ ДЕЛЕНИЕ

Речь, конечно же, не о математике. А о той схеме взаимоотношений, которая незаметно складывается у вас. Проблемой может стать то, что «незаметно» обязанности по домашнему хозяйству — почти все — лягут на ваши хрупкие плечи. Нет, мужчина обязательно поможет вам. Но именно поможет, и только если вы попросите — на-

пример, вымыть посуду после ужина. Причем, на следующий вечер о мытье посуды придется снова просить — дожидаться от мужчины инициативы весьма проблематично. Ведь его ждут «настоящие мужские дела», и ничего страшного в том, что эти самые дела стучатся в вашу дверь ну очень редко!

Приучить мужчину к постоянному выполнению тех или иных обязанностей по дому — дело нелегкое и непростое. Так уж они устроены. И обсуждать эту тему им тоже не нравится. Но придется — ведь, как пел Высоцкий, «бить нельзя их, а не вникнут — разъяснять!». Имейте в виду: ни истерики, ни нытье или ворчание по поводу в этом деле не помогут. А вот терпение и упорство вам потребуются...



СЛИШКОМ МНОГО ЖЕНЩИН...

Так вам может показаться, если ваш любимый после воссоединения с вами в одной квартире не прекратил, например, оживленного общения с коллегами по работе во внерабочее время, и эти коллеги, как на подбор — слабого пола. Или, что еще страшнее — со своими «бывшими», бывшие отношения с которыми надо было немедленно прервать после знакомства с вами. Во всяком случае, вам так кажется.

Но мужчинам такой подход не очень свойствен, для изменения привычного стиля общения с дочерью Евы им нужны очень веские основания. Заметьте для себя: эти «веские основания» долж-



ны быть озвучены еще до того, как вы станете жить вместе — иначе вам не миновать «крутых» разборок и скандалов. А это не лучший вариант для начала совместной жизни.

«УЗНАЙ МЕНЯ ЛУЧШЕ!»

Вам и в голову не приходило, что тот же самый мужчина, который знал о вас и ваших привычках, казалось бы, всё, вдруг раз за разом начнет совершать совершенно недопустимые вещи — от устраивания сквозняков, которых вы панически боитесь, до громкого прослушивания песен группы, которую вы всегда не любили. Как он мог не знать этого?!

Еще вас задает, что ваш возлюбленный почему-то нечасто интересуется здоровьем вашей мамочки, вашими карьерными устремлениями, равнодушен к вашему увлекательному хобби и путает ваших подруг-одноклассниц с подругами на работе.



Ищите возможность пробудить в мужчине интерес к вашей биографии, к вашим родственникам и вашим увлечениям. Для этого нет готовых рецептов — думайте, импровизируйте.

Помните: ваш мужчина еще очень многого о вас не знает, о ваших вкусах и пристрастиях, о нюансах вашего отношения к миру. Ничего страшного, время сделает свое дело, постепенно, день за днем, он будет узнавать о вас всё больше. Но до конца так и не узнает, ведь женщина — это невероятная загадка.

Кстати, вы ведь тоже будете постигать его личность и делать, даже пусть маленькие, открытия. Ведь лицом к лицу только лица не увидать...

И ПЛАНЫ — НЕ НАПОЛЕОНОВСКИЕ!..

Многие считают вполне закономерным, что с окончанием эпохи свиданий, прогулок под луну, совместного отпуска на южном море и переходом на жизнь под одной крышей оканчивается и жизнь, до отказа наполненная безумно красивыми романтическими приключениями и бесконечной сменой ярких впечатлений. Вот и вы столкнулись

с тем, что бурное кипение жизни вокруг вас как-то поутихло, мелькание новых лиц и событий превратилось в довольно однообразное существование с домашним уютом и покоем. У вашего возлюбленного почему-то не оказывается планов на сегодняшний вечер, а его проекты создать свою фирму, совершить кругосветное путешествие и завоевать весь мир — проекты, которыми он и вас завоевывал, — стали гораздо реалистичнее и гораздо скромнее. В крайнем случае — «не пришло еще время для них»...

Ну, во-первых, хорошо уже то, что «эпоха свиданий, прогулок и красивых приключений» все-таки была. Хорошо, во-вторых, и то, что вы не были оставлены в стороне от его грандиозных планов, значит, он вам доверяет и планирует жизнь «на двоих».

В остальном — никто не мешает вам взять в свои руки дело спасения от скуки и однообразия. А там, глядишь, и мужчине удастся вернуть к полноценной жизни...

«ДОВЕРЬСЯ МНЕ!»

Известно, что природа женская такова: начало совместной жизни с мужчиной значит для нее, кроме всего прочего, еще и начало полностью открытого диалога, без каких-либо тайн, умолчаний и секретов. По-иному мыслят мужчины, по-иному подходят и к такому диалогу. Большинство из них не готово так сразу впустить вас в свою «базу информации», где хранятся данные о прежних романах и увлечениях, не торопятся знакомить со всеми своими друзьями и, особенно, подругами и не горят желанием приглашать вас на свои традиционные холостяцкие посиделки, и так далее, и тому подобное...



Вариантов объяснений такого поведения множество, у каждого мужчины они могут быть свои. И, в общем-то, каждый из них имеет право на свои тайны.

Но если какая-то, действительно важная, часть его жизни скрыта от вас полностью, это должно явиться для вас сигналом об особом внимании к этому факту. Подобраться и проникнуть в «запретную зону» может оказаться совсем не просто, но постараться выяснить, в связи с чем на эту информацию наложен гриф «Секретно», все-таки желательно.

Для вас важно понять, в чем дело — пусть и не сразу, постепенно — и приложить определенные усилия, чтобы преодолеть эту преграду на дороге к вашему взаимопониманию и доверию.

ТУПИКОВАЯ ВЕТЬ?

К сожалению, сегодня все больше становится мужчин, которые отлично «шарят» в гаджетах, прекрасно разбираются в преимуществах новой модели BMW и подчеркнуто вежливы в общении с клиентами, но превращаются в беспомощных агнцев, ведомых на заклание, когда перед ними грозным Монбланом вырастает какая-либо пустяковая бытовая проблема типа починки внезапно потекшего крана или, на худой конец, вызова сантехника для починки того самого крана.



Иногда в таких случаях может показаться, что часть мужской половины человечества — тупиковая ветвь развития. И несколько обидно, если плод с этой веви достался именно вам. Однако это не означает, что женщина, волею судеб оказавшаяся с ним под одной крышей, должна опускать руки в деле перевоспитания этой «ветви» и делать всё сама. Ни в коем случае! Мягко и ненавязчиво постепенно просвещайте такого мужчину в хозяйственно-бытовых вопросах, радуйтесь вместе с ним узнаванию потрясающих подробностей человеческого квартирного бытия и, главное, никогда не говорите ему, что он ничего не умеет. И тогда он сумеет всё! Или почти всё...

Мы бросили почти мимолетный взгляд на некоторые жизненные ситуации и определились с главным выводом из них. Для всех, даже для тех, кого такие ситуации миновали, важно одно правило, давным-давно сформулированное нашими предками: любите друг друга, а остальное приложится!

Подготовила Карина Чумакова

У меня есть жених, мы собираемся пожениться. Но полгода назад я познакомилась еще с одним мужчиной. Он женат и старше меня на 10 лет. У нас завязались отношения, о которых мой молодой человек, естественно, не подозревает. Эта связь на стороне дает мне столько энергии и сил, что я уже не могу без них обходиться. Разводиться он не планирует, но я тоже рушить отношения с моим женихом не собираюсь. Я не могу себе представить дальнейшую жизнь без этих двух мужчин. Они мне оба дороги. Как мне быть?

Рано или поздно Вам все равно придется сделать выбор – построить собственную семью или продолжать роман с женатым человеком. Лучше всего сделать этот выбор сейчас, пока Ваш молодой человек ни о чем не догадывается. Как бы хорошо он к Вам не относился, он вряд ли обрадуется любовному треугольнику. Если женатый любовник не собирается разводиться, то это говорит о том, что его семья для него дорога. В итоге Вы можете оказаться одна, как говорится, «у разбитого корыта». Примите решение и выберите кого-то одного! Это хотя бы будет честно по отношению к другому мужчине.

Вот уже полгода я живу с молодым человеком. Стала замечать, что совместная жизнь мне стала надоедать. Мне все время хочется праздника, веселья, встреч с друзьями, а мой молодой человек, наоборот, готов все вечера и выходные дни проводить дома. Каждый мой день похож на предыдущий: совместный ужин, хозяйственные дела и привычный секс по вечерам. Моих претензий мой благоверный не понимает, считает, что совместная жизнь должна быть именно такой. Мы даже решили расстаться на какое-то время, но через пару дней я стала без него скучать и вернулась обратно. Что мне делать? Боюсь, что если и дальше так пойдет, то я проживу жизнь скучно и однообразно.

Стабильность и предсказуемость отношений – очень ценное качество совместной жизни. Судя по всему, Вы пока еще не оценили все плюсы такого однообразия. Если Вас в буквальном смысле сло-

ва утомила совместная жизнь и Вам кажется, что Вы больше не сможете ее переносить, пора сесть и проанализировать все, что с Вами происходит. Придумайте, чем оживить Ваши отношения, как это сделать, и предложите свой сценарий избраннику. Например, запланируйте в ближайшее время небольшой отдых, купите путевку в санаторий, съездите на курорт, или же просто устройте вечеринку с друзьями. Это даст Вам возможность немного отдохнуть от домашних дел, а также наладить отношения с молодым человеком.

Попробуйте изменить свое отношение к совместной жизни. Перестаньте жить так, как Вы жили до этого. Осмельтесь внести заметные изменения в свой ежедневный рутинный график. Займитесь чем-то новым, и жизнь перестанет казаться для вас такой скучной и предсказуемой.

Моя мама – очень тяжелый человек. На людях она веселая и общительная, а дома – настоящая фурия. Все в нашей семье должны жить так, как она считает нужным. Когда я вышла замуж, нам с мужем пришлось жить с мамой под одной крышей. Естественно, она стала вмешиваться в нашу семейную жизнь. Приходится постоянно с мамой из-за каждой мелочи ругаться и спорить, но своего поведения она не меняет. Муж, конечно, меня утешает и тоже ввязывается в конфликты с тещей. Но чувствую, что дальше так продолжаться не может. Как объяснить маме, что я уже взрослый человек и не нуждаюсь в ее советах?

Перевоспитать маму, также, впрочем, как и любого взрослого человека, невозможно. Так как она человек достаточно властный, ей нужно чувствовать свою власть. Пока Вы живете вместе, она не перестанет вмешиваться в Ваши с мужем отношения. Конфликты и ссоры ей необходимы как энергетическая подзарядка.

Чтобы сохранить свою семейную жизнь, Вам придется ограничить общение с мамой. Постарайтесь как можно реже пересекаться с ней в одной квартире, старайтесь не реагировать на ее замечания и уж тем более не вступайте в конфликты. Постарайтесь переключить свое внимание на собственную семью.

Вполне возможно, что Вы еще не до конца повзрослели и, так же, как и в детстве, нуждаетесь в мамином одоб-

рении. Поэтому научитесь самостоятельно принимать все решения в вашей жизни. Если же мама против – спокойно говорите, что ее мнение по данному вопросу для вас не так важно, как ваше собственное. Ваша жизнь и семейное благополучие должны быть для Вас важнее маминых осуждений.

Я до сих пор живу с мамой, хотя мне уже 42 года. Я встречался со многими женщинами и даже собирался жениться, но все они не нравились маме. Раньше я прислушивался к ее советам, но потом понял, что так никогда не построю собственную семью. Конечно, я люблю свою маму и не хочу с ней ругаться, но ведь и о своей жизни мне надо думать. Я понял, что мама меня никогда от себя не отпустит. Что мне делать? Как устроить свою личную жизнь, если маме никто не нравится?

Вашей маме просто-напросто трудно смириться с мыслью, что у ее сына в жизни появится еще какая-то женщина. Растившей своего сына для себя и только для себя, ей не понравится никакая девушка. Выискивая недостатки в ваших спутниках, придираясь к ним, отговаривая жениться, она пытается вас изолировать от плохой, как ей кажется, жизни. К сожалению, маму уже не переделаешь, поэтому не стоит на нее сердиться и доказывать, что она неправа. Вы вправе строить свою жизнь, не советуясь с мамой. Выбор за Вами: либо вы до конца жизни останетесь «маминым сыночком», либо наконец станете мужчиной. Так научитесь же принимать решения самостоятельно! В конце-концов это Вам жить с той женщиной, которую вы выбрали, а не маме. Ваше собственное счастье должно быть для вас важнее маминых рекомендаций. Со временем она поймет, что ее сын вырос, и его пора отпустить.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Почему считается, что умершие на Пасху попадают в рай?

Это не правда, так как является народной выдумкой. Но с учетом того, что Пасха — это тот день, когда Христос победил смерть и открыл закрытые после грехопадения двери рая, этот день является особо святым. Поэтому нужно заслужить, чтобы Господь подвел жизненную черту жизни человека именно на Пасху. И если Господь так распорядился, значит там будет все свято, но как именно — никто не знает.

У моей сестры родились близнецы. Как их крестить: одновременно или порознь? И могут ли крестный мать и отец одного ребенка стать крестными для другого?

Крестить можно и вместе, и порознь. Единственное обязательное условие — это чтобы у детей были разные крестные.

Можно ли применять физические наказания в воспитании детей?

Физическое наказание Церковью не приветствуется. Бог есть Любовь, и поэтому, в первую очередь, по закону Любви и нужно строить воспитание наших детей. Но практика показывает, что дети все равно выходят из под нашего контроля. Попробуйте ввести какие-то ограничения не касающиеся физического наказания. Например: запретить на время Интернет, телевизор, прогулку и т.п.

Какая разница между отлучением и анафемой?

Разница большая: отлучают на время, по истечении которого можно осознать свою неправоту, покаяться и восстановиться, а если предают анафеме, то это навсегда. Но отлучение, как правило, всегда предваряет анафему, то есть человеку дается время для покаяния и исправления, а если этого не происходит, то тогда предадут анафеме.

Что означает выражение «сорок сороков»?

Существуют две версии появления этого словосочетания. Первое значение — это древняя славянская мера — единица счета. Второе значение — выражение «сорок сороков» применяли, указывая на обилие храмов в Москве. При буквальном подсчете такого количества церквей в столице не набирается ни в один период. Однако, количество 1600 (сорок раз по сорок) могло получиться приблизительно при подсчете не храмов, а всех их престолов. К 1917 году в московских церквях их насчитывалось 1620. Согласно древним канонам, престол по происхождению является отдельным храмом, пристроенным к основному и должен быть наглухо отделенным от него, имея общими лишь притвор и галерею. Кроме того, над церковным приделом обычно ставится малая главка, так же указывающая на его обособленность.

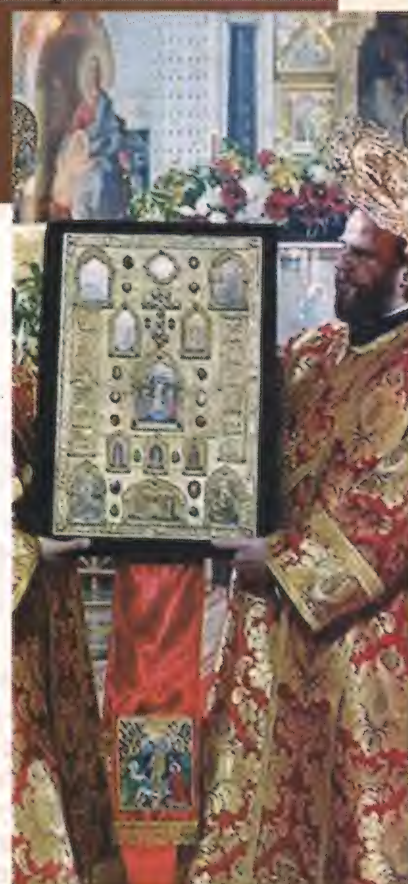
Некогда существовало также слово «сорок», обозначающее церковную административно-территориальную единицу — «староство», «церковное благочиние». Такое деление было учреждено указом Стоглавого собора Русской Православной церкви в 1551 году. Согласно ему было образовано семь московских

благочиний, которые образно назывались сороками. Выражение «сорок сороков» могло возникнуть именно в ту пору, когда проводился всемосковский крестный ход, на который собиралось огромное число людей — все городское духовенство с прихожанами согласно приписке к благочинию — сороку.

Само число «сорок» уже несет в себе дополнительное значение со смыслом «большое количество», «неопределенное множество чего-либо». Отдельно оно несколько раз фигурировало, например, в библейских сюжетах, указывая не на точное число повторений, а, скорее, на длительность события: дождь всемирного потопа продолжался 40 дней и 40 ночей; Иисус провел 40 дней в пустыне, Моисей 40 лет водил евреев по пустыне и др. Насколько сороконожка получила название не по точному количеству ног, а по их «бессчетности». Словосочетание «сорок сороков» подчеркивает большое множество, «неисчислимость» самого предмета и в этом смысле соседствует с выражением «тьма тьмущая».

Откуда пришло слово «пост»?

Слово «пост» является общеславянским: оно есть в древнерусском, болгарском, сербско-хорватском, в словен-



ском, словацком, польском и в чешском языках. По мнению исследователей (Макса Фасмера и др.), оно было заимствовано моравско-паннонскими славянами из древненемецкого языка и впоследствии стало употребляться и в других славянских языках. Само слово «пост» всегда употреблялось в нескольких значениях. Первое — в военном смысле: сторожевой пост, группа военных, осуществляющих охрану или наблюдение.

Второе значение — место, здание или сооружение, в котором осуществляется дежурство, наблюдение или охранение, а также объект, охраняемый постом.

Третье употребление — обозначение ответственной должности.

В христианстве это слово употребляется для обозначения особого времени в жизни христианина, времени говения, воздержания и усиленной молитвы, которое является сродни военному, караульному посту, только осуществляем мы это наблюдение и охрану по отношению к своей собственной душе, охраняя ее от злых привычек и страстей.

Православный календарь на октябрь

(новый и старый стиль)

4 октября / 21 сентября — Отдание праздника Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня. Обретение мощей свт. Димитрия, митр. Ростовского

8 / 25 — Прп. Сергия, игумена Радонежского, всея России чудотворца

9 / 26 — Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова. Свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси

14 / 1 октября — Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

19 / 6 — Апостола Фомы

23 / 10 — Прп. Амвросия Оптинского

24 / 11 — Собор преподобных Оптинских старцев

26 / 13 — Иверской иконы Божией Матери

28 / 15 — Иконы Божией Матери «Спорительница хлебов»

31 / 18 — Апостола и евангелиста Луки.

«ЗВЕЗДНЫЕ» ЗАВТРАКИ

Как только речь заходит о звездах экрана или подиума, воображение рисует нам ярких, очаровательных красавиц с умопомрачительными стройными фигурами. Но чтобы оставаться такими на протяжении не одного года, «небожительницам» приходится питаться, наверное, чем-то необыкновенным. Поскольку известно, что завтрак надо съедать самим, давайте посмотрим, что за божественную амброзию вкушают по утрам самые известные красавицы-стройняшки мира. Итак...



Начнем с Анджелины Джоли. Уж кто-кто, а она должна завтракать чем-то необыкновенным. Однако тут

у нас промашка: прекрасная Энн-Джи кушает на завтрак совсем не божественную амброзию, а — обыкновенную яичницу с помидорами. Не феноменально, зато вкусно!



Оскароносная Дженнифер Лоуренс тоже не обременяет себя какими-то кулинарными или ЗОЖевскими изысками на завтрак и запросто может побаловать себя утром пиццей.



Самая известная «красотка» в мире Джулия Робертс предпочитает есть всё, что захочется, главное — знать меру. Например, по утрам Джулия любит радовать своих домашних вкуснятиной собственного приготовления: печеными персиками с шоколадом и мороженым из йогурта или персиковыми мини-кексами. Само собой, она их не только готовит...



Американская звезда реалити-шоу, актриса и фотомодель Ким Кардашьян, не сумев или не захотев придумать нечто свое, особенное, решила придерживаться диеты Аткинса. Согласно этой диете, один из вариантов завтрака Ким — яичница с сосисками из индейки, копченый сыр гауда и греческий йогурт с черникой.



А вот британская певица, актриса, телеведущая, модельер и активистка движения одного из меньшинств Келли Осборн ухитрилась разработать собственное меню на завтрак. Хотя, по идее, на такую разработку ей вряд ли понадобилось больше пары минут: белок двух яиц, нежирный сыр или хлопья с молоком — вот и всё.



Некоторым моделям и мясо впрок идет — как, например, Крисси Тейген, которая, к тому же, еще и телеведущая, и писательница. Она запросто съедает на завтрак два яйца с беконом из индейки и авокадо.



Фотомodelь и актриса Бруклин Деккер с мясом по утрам предпочитает не экспериментировать: для начала дня она выбирает греческий йогурт с разными ягодами или белковый омлет (хоть какой-то белок!).



А вот американская актриса и супермодель Блейк Лайвли о таких завтраках не смеет и мечтать — конституция, похоже, не та! — и довольствуется тем, что утром первым делом выпивает стакан воды и, если этим не насытится, то потом готовит яичницу на кокосовом масле (не на пальмовом!), куда добавляет немного овощей. Если и этим не наедается, то ест еще и овсянку с фруктами.



Еще одной модели, Карли Клосс, тоже приходится начинать следить за фигурой, едва проснувшись. На завтрак она всего лишь пьет смузи из ягод, банана и миндального молока. Максимум, что может себе позволить Карли — экспериментировать с составом напитокочка.



Еще одна оscarоносица и подруга «железного человека», а также бизнесумен, певица и писательница Гвинет Пэлтроу пропагандирует здоровый образ жизни и питается правильно. Во всяком случае, она так считает. «Здоровость» и «правильность» ее питания заключаются в том, что, например, утром Гвинет предпочитает богатый протеинами завтрак: омлет из белков с овощами и авокадо на кусочке хлеба без глютена. Так, по ее мнению, под-

держивается нужный уровень сахара в крови и есть шанс не проголодаться до обеда.



Киноподруга другого героя — Гарри Поттера, очаровательная волшебница Гермиона и она же британская актриса и фотомодель Эмма Уотсон любит мексиканскую кухню, так что на завтрак она часто готовит соусы гуакамоле (из пюре авокадо с луком, чесноком, соком лайма и солью) и сальсу (это не только танец) к яичнице-болтунье и тортильям.



Сногшибательная блондинка мирового кинематографа и заядлая вегетарианка Брижит Бардо утверждает, что овощи она ест во время каждого приема пищи (картофель, конечно, не в счет!), также на завтрак обязательно много фруктов. Брижит старается соблюдать всегда несколько правил: не есть просто потому, что пришло время, а лишь когда чувствует голод; всегда читать этикетки на покупаемых продуктах и отдавать предпочтение еде с наименьшей обработкой; и всегда иметь под рукой несколько полезных продуктов, чтобы голод не смог застать врасплох.



Австралийка Николь Кидман старается не забывать об австралийских народных традициях и потому не только любит завтракать оладьями с кленовым сиропом, но и, заметьте, сама их готовит.



Конечно, все помнят знаменитую фразу Софи Лорен: «Всему, что вы видите, я обязана спагетти». Но обычный завтрак 85-летней неувядающей красавицы обходится все-таки без макарон: чашечка кофе без кофеина и свежая английская сдобная булочка, а спустя час — сэндвич. Конечно, у Софи есть свои секреты, которыми она легко делится со всеми. Первый: есть можно всё, но обязательно небольшими порциями. Второй: хочешь стройного тела с крутыми изгибами — ешь каждый день порцию ананаса, он выводит лишнюю жидкость, способствует расщеплению белков и регенерации кожи. И третий секрет в том, что, несмотря на солидный возраст (ой, ну кто вам считает, как говорят в Одессе), раз в три месяца невероятная итальянка устраивает экспресс-разгрузку — несколько дней сидит на одной замечательной диете. Но об этой диете — в следующий раз...

Подготовил Виктор КАЧАЕВ

Опосредованная связь: Анна Якунина и Анна Дубровская

Две Анны, прекрасные представительницы одного поколения, замечательные театральные актрисы и популярные у зрителей кино и телесериалов. Они не играли вместе ни на одной сцене, ни на экране, но судьбы их некоторым образом переплетены.

У Анны Дубровской единственная дочь по имени Нина служит в театре «Сатирикон», в котором долгое время работала Анна Якунина, пока не перешла в театр «Ленком», куда после окончания вуза приглашали Анну Дубровскую, но она выбрала театр им. Вахтангова, где еще студенткой вышла на сцену в легендарном спектакле «Принцесса Турандот», в заглавной роли. Обе — заслуженные артистки РФ и обладательницы независимой, неформальной театральной премии «Чайка».



Улыбка «Чайки»:

Анна Якунина

Точнее эта номинация премии «Чайка» называется «Улыбка Ж», и присуждается за лучшую женскую комедийную роль сезона. В 2005 году Якунина стала ее лауреатом за роль Глафиры Фирсовны в спектакле «Ва-банк» московского театра «Ленком». Для Анны эта премия стала не просто признанием ее профессиональных заслуг, эта «Улыбка» озарила конец ее переживаний из-за ухода из театра Константина Райкина «Сатирикон». Боль разрыва с главным

режиссером мучила долго, хотя ее вины не было.

В этот театр она попала сразу после окончания ГИТИСа — пришла на показ среди многих выпускников театральных вузов того года, претендующих на место в штате театра. Своим номером Анна смогла рассмешить Константина Аркадьевича и была принята. Прослужила в «Сатириконе» 13 лет, прошла там боевую подготовку — научилась пахать как лошадь, постоянно прыгать и скакать, ну, а танцевать уже умела, причем профессионально, ведь стать она должна была балериной — и не меньше, чем примой в Большом. Такова была не только мечта ее родных, но и масса усилий и конкретных действий, предпринятых к ее осуществлению.

С детства, а родилась она в Москве в 1968 году, Анна была окружена театральными: дед и бабушка служили в театре на Малой Бронной, отец был актером театра им. Моссовета, затем режиссером и художником в провинциальных театрах, мама — режиссер театра им. Станиславского, тетя — балерина Большого театра. Родители рано поженились, будучи студентами ГИТИСа, и развелись через год после рождения ребенка, так что воспитывал Аню женский театральный триумvirат — мама, тетя, бабушка, который и постановил — быть ей балериной. При поступлении в Московское хореографическое училище Анна провалилась, а председатель приемной комиссии после экзамена сказала ее родственницам: «Очень хорошая девочка, ей надо поступать в театральный». Но триумvirат от своей цели не отказался, и Аню повезли в Ленинград, в Ваганское училище. Здесь ее пластику и растяжку оценили, она была принята. Жила в интернате, в комнате — одиннадцать девочек. Подъем в 7.00, но до подъема надо было еще успеть позаниматься на рояле, так как инструментов было всего четыре, а отыграть гаммы надо всем, по очереди садились за рояль с 5.30. Боясь набрать вес, все время сами себя сажали на диету, не доедая порции в столовой. От напряженных за-

нятий болела спина, и главное — не было желания стать балериной, это был не ее выбор. Однажды, приехав домой на каникулы, поставила родственниц перед фактом — в училище не вернусь! Мама плакала, рушилась ее мечта, уговорила дочь поступить в школу танцев при ансамбле Игоря Моисеева. Отучившись у Моисеева, Анна решила осуществить свою мечту — поступила на актерский в ГИТИС.

Там случились у нее два романа — один страстный с однокурсником — «плохим мальчиком», закончившийся разрывом из-за неверности, второй тоже с однокурсником — «хорошим мальчиком», закончившийся свадьбой, рождением дочери и разводом из-за его инертности, нежелания зарабатывать для пропитания семьи в голодные восьмидесятые. Он лежал на диване, читал философскую литературу, совершал паломничество по святым местам. А она в это время напряженно работала в «Сатириконе» и подрабатывала вместе с коллегами по театру в ночных клубах, исполняя секс-танцы в стрингах и сетке на голое тело. «Проститутки практически! Кто знал, что мы детям на хлеб зарабатываем? Сейчас вспоминаем — хохочем, а тогда, случалось, было не до смеха. Время-то какое на дворе? Одни бандиты кругом. Приставали, требовали взаимности, присылали официантов: «Вас просили подойти к тому столику». Сбегать нам после выступления приходилось черными ходами и потайными тропами», — вспоминает Анна. Муж от безделья и угрозынений совести стал играть в казино, надеясь на быстрые большие деньги, потом пить. После развода она встретила того, за чей спиной можно было спрятаться от всего плохого и надеяться на лучшее.

Он был ее восторженным зрителем, однажды передавшим букет с запиской о встрече. В следующем году — у них серебряная свадьба. Когда Анна в новом браке поняла, что беременна, безоговорочно решила рожать второго ребенка, и перед началом сезона предупредила главрежа, что не сможет играть главную роль в спектакле «Такие свободные бабочки». Он тогда обиделся, сказал, что она подвела театр. Вернувшись в спектакль после родов, только эту роль шесть лет подряд и играла, других Райкин не давал: «Ты поставила театр раком, и теперь ты подождешь». Только через семь лет Анна получила роль Кукушкиной в «Доходном месте». В этой постановке ее увидел Марк Захаров и пригласил на замену актрисы Олеся Железняк, которая уходила в декрет, в спектакль «Укрощение укротителей». «Только смотри не перепутай гнездышко», — сказал ей тогда Райкин, а когда Захаров предложил Якунину перейти в «Ленком», Константин Аркадьевич зло предположил: «Ты больше ничего не будешь там играть». «Я ухожу не потому, что надеюсь много играть, я ухожу в другую жизнь. Хочу перемен. В «Сатириконе» все уже не мое», — ответила ему

Анна. Ее нельзя назвать примой «Ленкома», но у нее несколько интересных, замечательно сделанных ролей в лучших спектаклях театра.

И кинематограф подарил ей много хороших ролей — всего их уже 60. Самые запомнившиеся в фильмах «Ландыш серебристый», «Моя прекрасная няня», «Земский доктор», «Ночной гость», «Два отца и два сына», «Жемчуга», «Напарницы», «Девочки не сдаются», «Зинка-москвичка», «Мама Маша», «Невеста комдива». Ну, и конечно, «Склифосовский», и уже 8 сезонов! И главный герой «Склифосовского» — актер Максим Аверин ее лучший друг не только в сериале, но и в жизни. Они вместе много играют в антрепризе, гастролируя по городам России и в Европе. Аверин даже как режиссер поставил для Анны спектакль «Монолог женщины», где они оба на сцене. Те, кто не знает, что такое настоящая, духовная дружба, приписывают Максима Анне в любовники. Но те, кто их знает, смеются над этими сплетнями. А муж Анны шутит после спектаклей: «Меня она так не целует!»



Обольстительная женщина «Чайки»:

Анна Дубровская

Премия «Чайка» в номинации «Обольстительная женщина» вручается за наиболее ярко выраженный сексуальный женский

образ на сцене. В 2000 году Дубровской ее вручили за роль Дездемоны в спектакле «Отелло» театра им. Вахтангова, а в 2007-м за роль Беатриче в спектакле «Много шума из ничего» театра на Малой Бронной. В такой номинации она могла бы победить и за многие роли в кино, например, за вампиришу Ларису в «Ночном дозоре». Этот образ сил зла в первом российском блокбастере Тимура Бекмамбетова принес ей международную известность. Но впервые отрицательную героиню — наркокурьера со сверхъестественными способностями она сыграла в мистической картине Сергея Бодрова «Связной». Вернее сказать, не доиграла — съемки начались в июле 2002 года, а 20 сентября 120 членов съемочной группы погибли в Кармадонском ущелье из-за схода ледника. По сюжету «Связного» в живых должны были остаться двое: Катя и влюбленный в нее Армен. Так вышло и в жизни: актриса Анна Дубровская в тот день улетала в Москву, на спектакль «Отелло», и ее партнер — актер Александр Мезенцев — тоже не был занят в съемках. Это страшное и мистическое событие — единственное в пусть не гладкой, но, по сути, счастливой судьбе Анны.

Она родилась в Минске, в 1972 году, в семье конструктора-изобретателя и актрисы театра оперетты. Родители развелись, когда Ане было 7 лет, и ее детство прошло на репетициях и спектаклях. До сих пор она помнит все тексты оперетт из маминого репертуара. Конечно, она ходила в музыкальную школу, а еще писала стихи, сочиняла к ним музыку и сама исполняла. Ее песни звучали даже на минском радио. Но и это не все таланты юной Ани: с детства занимаясь фигурным катанием, она стала обладателем юношеского разряда в этом виде спорта. Но мечтала об актерской профессии, и мама перевела дочь из обычной общеобразовательной школы в специализированную, где преподавалось актерское мастерство. После окончания Анна подала документы в Минский театральный институт, но срезалась на первом туре творческого конкурса. У нее хватило уверенности в себе, чтобы потерпев неудачу, продолжить путь к цели. Она едет в Москву и поступает в Театральное училище им. Щукина, и уже на четвертом курсе ее вводят в спектакль «Принцесса Турандот» театра им. Вахтангова. После окончания училища талантливую выпускницу приглашали и в «Ленком», и в театр им. Маяковского, но она не захотела расстаться с Турандот, которая, к сожалению, четыре первых года в театре была ее единственной большой ролью, а остальное — в массовке по 25 спектаклей в месяц. «Справедливости в театре не существует. Сегодня ты нравишься худруку, а завтра — нет. Все крайне субъективно. И глупо страдать по этому поводу. Нужно отступить в сторону и успокоиться. Сказать себе, что уходить из театра не стоит. И ждать», — так вспоминает о своем безвременье Анна. Потому ее талант оценят и в родном театре,

и будут приглашать к себе в постановки знаменитости — Олег Меньшиков, Роберт Стуря, Евгений Гришковец, Константин Богомолов.

Кино ей помогало верить в себя и выживать в трудные времена. Первый раз она снялась в эпизоде в 6 лет в телефильме «Между А и Б», потом студенткой — в главной роли в комедии «Хочу вашего мужа», в 1997 году — в сериале, собравшем лучших актеров, «Графиня де Монсоро», затем в «Дозорах», в телесериале «Моя прекрасная няня», в картине «Поцелуй бабочки», а в 2010 году в фильме «Иванов» сыграла Сарру. И эта роль изменила ее личную жизнь.

На пробы этой роли актрису Дубровскую пригласили по просьбе режиссера Дубровицкого, который увидел ее сначала в театре в спектакле «Дядюшкин сон», а потом на улице, на афише к спектаклю. «Пусть попробует и она», — сказал он мимоходом ассистенту. Анна пришла на пробы, хотя получить роль считала нереальным, так как ее конкурентками были Ксения Раппопорт и Чулпан Хаматова. Но выбор режиссера и продюсера в одном лице — Вадима Дубровицкого пал на нее. И во время съемочного процесса картины по знаменитой пьесе Чехова между актрисой и режиссером вспыхивает чувство, случается служебный роман, плавно перерастающий в творческую и семейную идилию. Оба на момент знакомства были не свободны. Анна уже 18 лет была замужем за красавцем-румыном из Кишинева Тудором Андронаки: он учился тоже в «Щуке» на курс старше. Ей тогда было 17, ему 22, она сразу забеременела, родила дочку Нину, которую пока родители-студенты жили в общежитии, воспитывали в Минске мама и бабушка Анны. Сейчас Нина Андронаки, молодая талантливая актриса, как и родители, окончила Щукинское училище, играет в театре «Сатириконт» и уже известна по некоторым ролям в кино. Но это сейчас, а когда Анна решила уйти из семьи, дочь заканчивала школу. И все же чувство к Дубровицкому оказалось настоящим и сильным: они счастливы уже 10 лет. Она играет в театральных постановках и фильмах мужа, может позволить себе отклонить не понравившееся предложение роли от других режиссеров. И, что очень важно для актрисы, может позволить себе достойно и красиво принимать свой, с каждым годом увеличивающийся, возраст и мудро рассуждать: «Хорошо бы сохранить разум и не поддаться всеобщему увлечению пластическими операциями! Женщины просто обезумели. В актерской профессии это объяснимо, но смотреть на переделанные лица просто невозможно!»

Подготовила Мария Петрова.

Улыбнись: не знаю, подтвердят ли мое мнение английские ученые, но я уверен в том, что, когда возраст женщины подкрадывается к сорокалетнему рубежу, ее домашний огород, каким бы крохотным он не был, приобретает особое, возможно даже мистическое, значение.

Все объясняется довольно просто: во-первых, женщина может делать с огородом все, что ей заблагорассудится, и он не издаст (мужским голосом, конечно) ни одного возмущенного вопля; во-вторых, любой, пусть даже самый плохонький огородаш, сердечно предан своей хозяйке; и, в-третьих, только огород может регулярно принуждать женщину делать что-то типа простейшей утренней гимнастики. Чуть выше я упомянул мистику. Как говаривал один мой знакомый, «тут уж совсем все просто, ибо нематериально». Все дело в огородных запахах. Они невесомы, нежны, как прикосновение крыла ангела, а мечты, рожденные ими (например, регулярная перепланировка участка) могут подарить уставшей хозяйке дома благословенный и успокоительный ночной сон.

Короче говоря, только что я изложил вам причину наших домашних ссор. Поясню еще немного: у меня скользящий график работы, и я провожу дома не все ночи. А когда меня нет, жена боится спать с открытым окном. Окно спальни выходит во двор, так сказать в тыл дома, там есть масса соседских заборов и заборчиков, но Наташка все равно боится. Она вынуждена закрывать окно и довольствоваться только теми запахами, которые просачиваются в форточку. Но форточку регулярно занимает наш кот Бобр. Возможно, кот тоже любит огородные запахи, а скорее всего он просто сторожит свои дворовые владения. А в силу своего веса и объема, Бобр полностью закупоривает форточку.

Вы когда-нибудь слышали детскую загадку про волка, козу и капусту? У нас с женой получилась очень похожая задача: во-первых, я не могу не ходить на работу, во-вторых, Наташка не может спокойно уснуть без огородных запахов, и, в-третьих, наш кот Бобр

вдруг проявил удивительно упрямый характер. Как оказалось, проще уберечь козу от волка, чем отучить Бобра от его ночной привычки торчать в форточке.

В результате мои отношения с котом испортились окончательно. Бобр перестал поощрять урчанием мои поглаживания, не являлся на

что-то нехорошее, снял наушники и тут же услышал целую какофонию звуков за раскрытым окном: вой, визг и грохот только что упавшей лестницы.

— Твоего Бобра бродячие собаки рвут, а ты сидишь и ничего не делаешь, — краснея от стыда, быстро сказала Наташка и опустила глаза.



диван, когда я смотрел телевизор и даже самый вкусный кусок моего утреннего бутерброда он ел с таким видом, словно делал мне одолжение.

Мы так и жили: Наташка регулярно вытаскивала из форточки Бобра и обвиняла во всем меня. Я пытался перевоспитать кота, а Бобр, как настоящий кот, гулял и сидел там, где ему вздумается. И вот однажды...

...Я слушал музыку, нацепив наушники и возился со старым компьютером. Ничто не предвещало беды, но когда я бросил на Наташку случайный взгляд, то вдруг увидел в ее глазах какое-то затравленное-преступное выражение. Примерно такой же странный сплав чувств появляется в глазах интеллигентного человека, когда он — да простит меня гениальный Федор Достоевский за упоминание все! — начинает подумывать о старушках-процентщицах.

Я понял, что происходит

Я вскочил... Но прежде, чем рвануться на помощь Бобру я вдруг понял, что никогда не стоит мешать женщине наслаждаться своим крохотным огородиком. Добрая женщина может простить многое и только святотатство, которое регулярно проявлял наш упрямый кот, способно низринуть ее нравственность до уровня леди Макбет.

Я пулей вылетел во двор и увидел, что запертый в углу между двумя сараями наш «чернобурковый», девятикилограммовый Бобр ведет отчаянную битву с тремя довольно рослыми дворнягами. Бродячим псам все-таки удалось преодолеть массу заборов и найти достойную добычу. Но они немного ошиблись. Спасая свою драгоценную шкуру, Бобр дрался с отчаянием обреченного, и его когти полосовали воздух со скоростью взбесившейся сенокосилки.

Я был настолько растерян,

что не догадался взять в руки палку или черенок от лопаты. Я пошел в бой, надеясь разогнать собак простыми пинками. Но когда собаки напали на меня, я вдруг вспомнил, что из доспехов на мне были только трико, майка с коротким рукавом и шлепанцы. Разумеется, я пришел в ярость от неожиданной боли, но это — уву! — не помогло. Мне попались очень опытные бродячие псы. Их не смутили мои усилившиеся вопли, и они вплотную занялись мной.

Трудно сказать, чем бы закончилась наша схватка, но тут разъяренные собак атаковал Бобр. Разумеется, пользуясь случаем он мог сбежать, как это сделали бы без зазрения совести девятьсот девяносто девять с половиной котов из тысячи, но Бобр не бросил своего хозяина. Кот смело бросился на врагов.

Как сказал бы Балу из мультитика «Маугли», это была великая битва!.. Человек и кот дрались против трех собак. Я слышал, что в древнем Риме на гладиаторов иногда натравливали львов. Но я не думаю, что тем ребятам было легче выстоять против опытных бродячих собак при полном отсутствии доспехов и оружия. Например, собака отличается от волка тем, что пытается тяпнуть противника не за горло, а за конечность. Если эта конечность — простая палка, собаке приходится нелегко. Ну, а если эта конечность — мужская нога, обутая в старый тапочек, то несладко приходится уже обладателю ноги.

Я увидел, как разъяренный Бобр прыгнул на спину собаки и впился ей в загривок... Он тут же кубарем полетел в сторону после того, как завизжавшая от боли собака сильно мотнула головой, но кот снова атаковал врага без страха прыгнув уже на оскаленную собачью морду. Я перестал издавать панические вопли и вскоре уже мало чем уступал в гневном товарищу в битве. Наверное, я был похож на первобытного дикаря, который защищает свою пещеру, а Бобр — на крохотную пантеру, которую отвлечли от любимой ловли мышей в этой пещере.

Наша битва закончилась после того, как из распахнутого окна выплеснулось огромное количество воды, а следом

полетело пустое ведро.

Громкий голос Наташки закричал из комнаты:

— Что вы там все делаете?!.. Прекратите сейчас же!!

«Вы там все!..» Жена сказала именно так, — «все». Ох, уж эта мне российская интеллигентность, уравнивающая нападение и хамство с защитой и благородством. Разумеется, большая часть воды попала мне на плечи, а ведро обрушилось на мою голову. Тем не менее, вмешательство третьего лица испугало собак, и наш противник бежал. Мы с Бобром не преследовали его... Мы были слишком потрепаны в битве, а противник — вне сомнения! — получивший огромное количество пинков и глубочайших царапин полностью деморализован.

Мы пошли в дом бок о бок — я и Бобр — как настоящие воины-победители, медленно, тяжело и с каким-то новым осознанием чувства собственного достоинства.

Увидев нас, Наташка невольно вскрикнула и метнулась к комоду за лекарствами.

— На диван садись! — крикнула она мне.

Я сел. Наташка наконец нашла «аварийную аптечку» и подошла ко мне.

— Ты тоже садись, — сказала она Бобру.

Тот послушно сел рядом со мной. Жена перевязала наши раны, то и дело удивляясь тому, как легко мы отделались. Мы с Бобром безропотно перенесли медицинскую магию моей жены. Я, потому что вспомнил о пиве в холодильнике, а Бобр, потому что почувствовал, что «аптечка» пахнет валерьянкой.

С тех пор в нашем доме многое изменилось... Бобр перестал нагло закупоривать форточку, а жена не боялась спать с открытым окном. Теперь кот спит в ногах жены или на подоконнике. Чудесные запахи огорода заполняют всю комнату до предела вместе с лунным светом и рождают удивительно светлые сны.

Мои отношения с Бобром тоже наладились. Кот уже не считает меня нервическим типом с манией расщипывания тапок, снова приходит ко мне на диван, и мы вместе смотрим футбол. Бобр все-таки признал во мне некоего вожда способного и увлечь за собой в битву и прийти на помощь рядовому воину, рискуя своей жизнью.

Спустя неделю после «вели-

кой битвы», когда мы сели ужинать, Наташка долго и задумчиво рассматривала тарелку, а потом вдруг сказала:

— Ты, знаешь, а ведь мы, женщины, наверное, все немного дуры...

Я чуть не поперхнулся борщом и переспросил:

— Почему?

Жена вздохнула:

— Мы постоянно что-то требуем и забываем о главном, о самой великой тайне всех мужчин. Например, я могу выпросить у тебя новую кофточку, туфли и даже стиральную машину. Но выпрашивая, я невольно превращаю тебя то в торговца, то в скупердяя. Наверное, это похоже на какое-то злое волшебство...

Наташка замолчала.

— А что за тайна-то? — осторожно уточнил я.

Слова дались Наташке без труда, но она все-таки сказала их:

— Тайна в том, что каждый мужчина прежде всего — воин, а все остальное потом. Потом, понимаешь?..

Я вдруг догадался, что Наташка видела меня в недавнем огородном бою. Да, я был без рыцарских лат и меча, а мои ноги защищали

только старые тапочки. Вместо коня у меня был Бобр и мы перетоптали с ним половину огорода, но мы все-таки победили. Хотя суть была, конечно же, не в самой победе, а в том, что мы не побоялись встать во весь рост перед врагом. Мы пошли в бой с криком «аз есмь!» обозначая не столько границы личного огорода, сколько существование самих себя.

— Извини меня, пожалуйста!.. — тихо сказала жена.

Она немного покраснела, вспомнив не вовремя выплеснутую из окна воду и не метко брошенное ведро. Потом, наверное, припомнив и свою затянувшуюся, преступную паузу перед тем, как она сообщила мне о драке в огороде, Наташка добавила еще тише и уже не одному мне:

— Извините!..

Теперь Наташка всегда спокойно спит по ночам не только потому, что ее ноги греет девятикилограммовая «чернобурковая» пантера-защитник, а еще и потому что она поняла великую тайну всех мужчин.

Женщина, понявшая эту тайну, становится уже немножко другим человеком...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		П2181	
		(индекс издания)	
«Веста-М»		Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)	
Кому		(фамилия, имя, отчество)	

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		на газету		П2181	
				(индекс издания)	
«Веста-М»		Количество комплектов:			
Стоимость подписки		руб.		коп.	
пересылки		руб.		коп.	
на 20 год по месяцам:					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)		(адрес)	
Кому		(фамилия, имя, отчество)			

УЧИМ КАНАРЕЙКУ ПЕТЬ

Завели дома канарейку (самца), надеясь, что будем наслаждаться ее прекрасным пением. Но вот время идет, а наша птичка никак не хочет петь. Что нам делать? Как побудить ее к пению? Может, нам просто досталась канарейка без таланта?

Чтобы наслаждаться пением Вашего пернатого, Вам придется сначала обучить его пению. Как и у всех птиц, среди канареек хорошо умеют петь только самцы. Самки или вовсе не поют, или выводят незамысловатую песенку, хотя сами являются носителями гена певческого таланта.

Пение кенара зависит от природных голосовых данных, которые передаются по наследству. Но очень важную роль играет обучение. Если кенара ничему не учить, он к 7-8 месяцам все равно худо-бедно запоет. В возрасте 1,5-2 месяцев молодые птицы начинают пробовать свои силы в вокале. И вот тут надо не упустить момент. Будущего певца отсаживают в отдельную клетку, которую затемняют тканью, оставляя отверстие, чтобы птица видела корм и воду. Накрывать клетку надо на 1-2 часа, чтобы ничто не отвлекало от обучения. Рядом ставят клетку со взрослым хорошо поющим кенаром-учителем. Уроки должны проводиться ежедневно по несколько раз, а длиться по 30 минут, чтобы ученик и учитель не слишком уставали. Затем с клетки молодого кенара снимают ткань и дают ему возможность поупражняться самостоятельно. Постепенно молодые самцы перенимают певческую науку у своего наставника.

Если нет возможности в качестве учителя использовать взрослого кенара, то можно использовать диск с качественной записью хорошего птичьего пения. Клетку при этом накрывать не надо. Певческие способности у кенара формируются примерно к двум годам. Позже самец не будет перенимать другие звуки и научить или переучить его уже будет невозможно.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОШАЧЬЕГО ЗАПАХА

Мы недавно купили квартиру из вторичного жилья. Понятно, что сразу сделать ремонт во всей квартире мы не сможем, на это понадобится время. После заселения мы столкнулись с серьезной проблемой. Когда смотрели квартиру, чувствовали запах кошачьей мочи, но нам казалось, что как только старые хозяева увезут мебель и вещи, он исчезнет. Оказалось, что это не так. Видимо, запах настолько впитался в полы и плинтуса, что все равно остался. Как нам его вывести? Возможно ли это?

Лучшими средствами для удаления застарелого запаха будут сильные окислители: раствор марганцовки, водный раствор уксуса, сок лимона, перекись водорода, йод (10-20 капель на литр воды). Если вы чувствуете конкретные места в квартире, где запах особенно силен, промойте их особенно тщательно несколько раз разными средствами из перечисленных, заодно поймете, какое более эффективно в вашем случае. Затем вымойте полы и плинтуса во всей квартире с любым из этих средств. Если такую уборку повторить несколько раз, запах будет практически незаметен.



Дамы, посмеемся!

Молоденький лейтенант на танцах:

— Скажите, девушка, а вам сапогом по голове не попадало?

— Да что вы такое говорите?!

— Ну, я это так... Чтoб разговор завязать.

Утром Полкан заглянул за забор и увидел свою соседку Жучку, которая вскапывала участок. Та подняла голову, посмотрела на удивленную морду соседа и сказала:

— А все началось с того, что я научилась приносить тапочки...

Жена «нового русского» принимает квартиру после евроремонта. Представитель фирмы говорит:

— У нас вопрос по поводу прокладок антенны. У вас какое телевидение будет, обычное или спутниковое?

— Не знаю, муж мне ничего не говорил о запуске спутника.

— Алле! Говорят из родильного дома. Сообщите, пожалуйста, Иванову, что у него родилась тройня. Все девочки.

— О, только не сейчас. Он бредет.

— Ты меня любишь? — ласкаясь спрашивает она.

— Конечно! — нежно отвечает он.

— А ты на мне женишься?

— Что у тебя за привычка менять тему разговора?

— А я, Вася, вчера свою жену водил на балет «Отелло»!

— Что, культурная программа?

— Нет, предупреждение!

На футбольном матче:

— Мальчик, а где же ты деньги на такой дорогой билет взял?

— Отец купил.

— А где он сам?

— Дома, билет ищет.

Таможенники обсуждают, что подарить другу на день рождения.

— Давайте ему подарим новый «Ауди»!

— Не-е, у него уже два «мерса» есть.

— Тогда дом на Канарах!

— У него три на Сейшелах и вилла под Москвой.

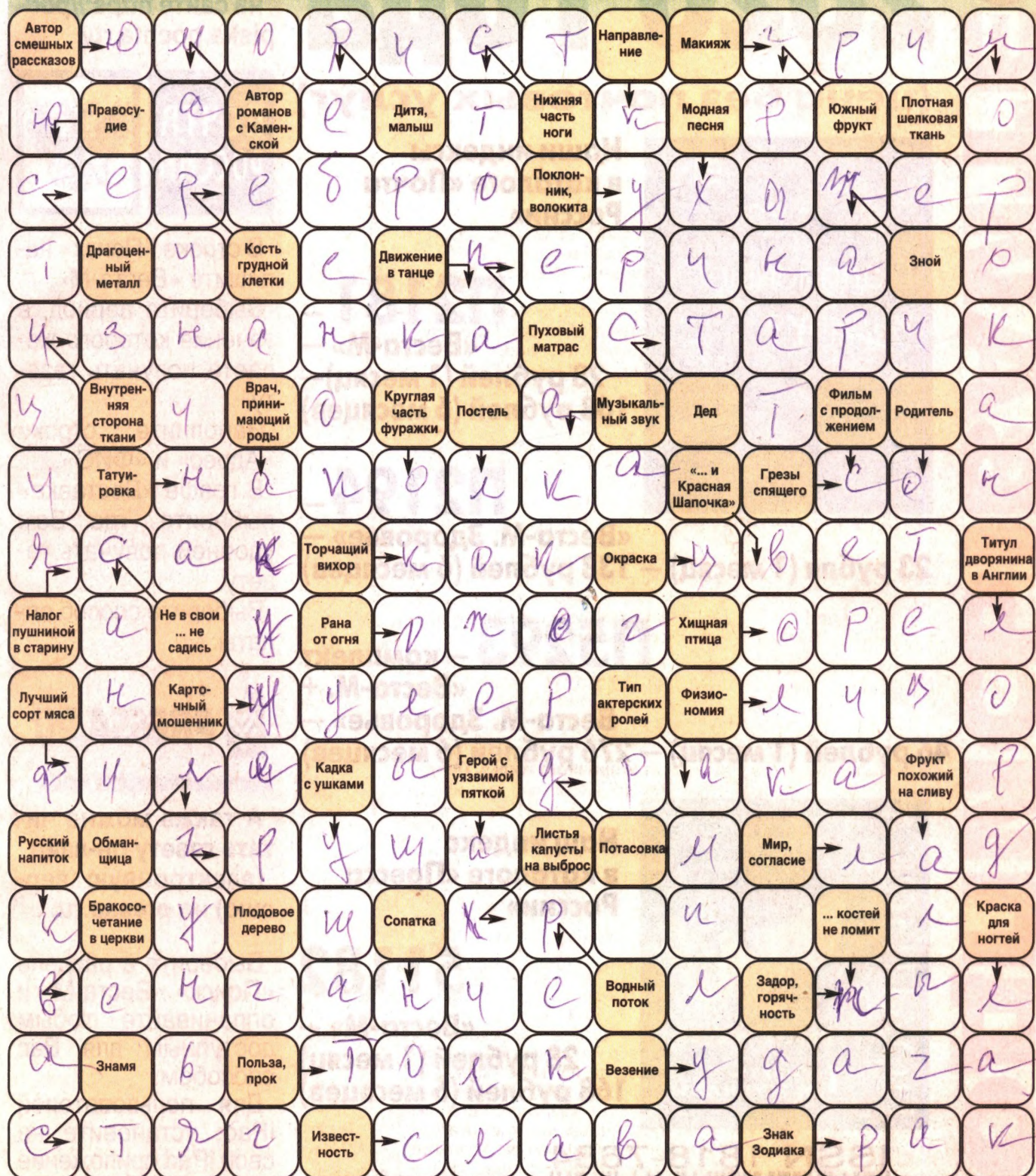
— О, мужики, а давайте его оставим одного пахать всю смену?

— Ну, брат, ты совсем офонарел — такие крутые подарки делать!

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 9



Ответы на сканворд № 8 по горизонтали: враг, кутюрье, вкус, рядом, тупик, Жан, отвар, реноме, задор, кумир, бусы, бикини, канкан, ястреб, цигейка, редис, нос, самец, блин, декан, истина, офис, спица, ная, таро, Анна, кратер.

По вертикали: особняк, букет, шляпа, осетр, экстаз, ресница, Уран, беда, сан, этап, Бим, ирония, седина, крекер, цена, пики, каяк, вершок, нагота, мулине, нота, джем, кино, фат, Гена, Жако, тире, Оноре, наст, сор.

ВО ВТОРОМ ПОЛУГОДИИ 2020 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы
в каталоге «Почта
России»

П2181 —

«Веста-М» —

28 рублей (1 месяц) —
168 рублей (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

23 рубля (1 месяц) — 138 рублей (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

46 рублей (1 месяц) — 276 рублей (6 месяцев)



Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»

51182

«Веста-М» —

28 рублей (1 месяц)
168 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

20009



>

Оформить подписку
на газету «Веста-М»
можно, не выходя из
дома, через Интер-
нет-магазины
на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

ПОЧТА
РОССИИ



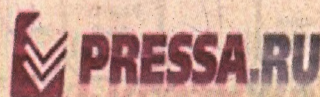
В строке «Поиск» на-
пишите «Веста-М».

Выберите период, в
течение которого же-
лаете получать газе-
ту.

Заполните строки
«Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка»
выберите, где Вам
удобней получать га-
зету.

Выберите способ оп-
латы.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно чи-
тать газету он-лайн
(электронную вер-
сию) на pressa.ru.

Выберите в разделе
«Поиск» «Веста-М» и
оплачивайте любым
доступным для Вас
способом.

Для пользователей
iPad: установите на
свой iPad приложение
Pressa.rureader, под-
писывайтесь на сай-
те, а читайте на iPad.